



ctt
Reha-Fachkliniken
GmbH
St. Franziska-Stift
Bad Kreuznach

Wieder gut
im Leben.

Angsterkrankungen

Ein modernes verhaltenstherapeutisches Behandlungskonzept
in der Psychosomatischen Rehabilitation

Mut zur Verantwortung – Wieder gut im Leben

Wir möchten Ihnen die Angebote der Rehabilitation in der Psychosomatischen Fachklinik St. Franziska-Stift in Bad Kreuznach vorstellen.

Unser gemeinsames Ziel ist es, durch Rehabilitation krankheitsbedingte psychosomatische Beschwerden und Einschränkungen Ihrer Teilhabemöglichkeiten zu überwinden.

In der Distanz zum Alltag werden Sie die Gelegenheit haben, eher ungünstige Einstellungen und Verhaltensmuster zu überprüfen und zu verändern.

Die therapeutische Gemeinschaft mit den Mitpatienten und dem therapeutischen Team sowie ein gesundheitsförderndes, auf Ihr Wohlbefinden ausgerichtetes und Sicherheit gebendes Umfeld werden Sie dabei unterstützen.



Dr. med. Thomas Wilde

Chefarzt und Ärztlicher Direktor

HERAUSGEBER

St. Franziska-Stift
Fachklinik für Psychosomatik
Franziska-Puricelli-Str. 3
55543 Bad Kreuznach

LAYOUT

Stabsstelle Kommunikation und
Öffentlichkeitsarbeit der
cft Reha-Fachkliniken GmbH

Angsterkrankungen

Angst ist ein normales und wichtiges menschliches Gefühl. Das Phänomen der Angst schützt den Menschen in bestimmten Situationen und kann Hilfe bei wichtigen Entscheidungen vermitteln. Ängste können jedoch auch einen krankhaften Charakter entwickeln und das normale menschliche Leben stark einschränken und seine Möglichkeiten behindern. In einer Angstsituation schlägt der Körper Alarm: die Muskulatur verkrampft, das Herz schlägt schneller, Stresshormone werden ausgeschüttet. Nach überstandener Gefahr klingt die Angstreaktion wieder ab und Entspannung stellt sich ein.

Wo liegt die Grenze zwischen »normaler Angst« und einer Angsterkrankung? Sobald Angst die Gefühlswelt eines Menschen dauerhaft belastet, den Alltag beherrscht und die Handlungsfähigkeit eines Menschen lähmt, ist Hilfe notwendig, denn eine sich entwickelnde Angststörung kann chronifizieren und das Leben und die Teilhabemöglichkeiten eines Menschen erheblich einschränken und belasten.

Angststörungen zählen weltweit zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Unbehandelt neigen Angststörungen zur Chronifizierung. Häufig stellen sich zusätzlich depressive Symptome ein. Unter dem Begriff der Angststörungen gibt es sehr unterschiedliche Krankheitsbilder:

Phobien sind krankheitswertige Ängste vor Ereignissen, Situationen, Gegenständen oder Personen, die bei den Betroffenen mit dem unangemessenen Wunsch verbunden sind, den Anlass der Angst zu vermeiden. Phobien können sein:

■ **Agoraphobie** – die Angst vor öffentlichen Räumen, Menschenansammlungen oder allgemein vor Situationen, in denen Flucht oder Hilfe unerreichbar erscheint. Die Angst ist verbunden mit innerer Unruhe, dem Drang, den angstauslösenden Ort sofort verlassen zu müssen und der Vermeidung, diesen Ort tatsächlich aufzusuchen oder bestimmte Aktivitäten zu vermeiden.

Dieses Vermeidungsverhalten bezieht sich oft auf öffentliche Verkehrsmittel, das Autofahren oder auch Einkaufen in belebten Geschäften. Manche Betroffene sind nur in Begleitung anderer Personen in der Lage, alltägliche Anforderungen zu bewälti-

gen. Oft kommt es zu ausgeprägtem Rückzugsverhalten bis hin zu völliger Isolation, in der die Betroffenen die eigene Wohnung als schützenden Raum nicht mehr verlassen können.

■ **Soziale Phobie** – ist gekennzeichnet durch die Furcht, von anderen beobachtet, bewertet und negativ beurteilt zu werden. Die Betroffenen vermeiden daher soziale Anlässe, in denen sie mit anderen Menschen in Kontakt treten müssen. Vegetative Symptome wie Erröten, Zittern, der Drang die Toilette aufzusuchen oder sogar die Angst zu erbrechen, können auftreten.

■ **Spezifische Phobie** – verschiedene Ängste vor einzelnen Objekten oder abgrenzbaren Situationen, z. B. vor Höhen, Dunkelheit, dem Eingeschlossensein, aber auch Tieren, Naturgewalten, medizinischen Instrumenten oder auch bestimmten Situationen wie z. B. der Flugangst. Nicht alle spezifischen Phobien sind behandlungsbedürftig, andererseits gibt es auch hier schwere Ausprägungen mit erheblichem Leidensdruck und massiven sozialen Folgen.

■ **Panikstörung** – hierunter versteht man wiederkehrende Angstattacken, die überfallartig – »wie aus heiterem Himmel« – über die Betroffenen hereinbrechen. Körperlich macht sich die Panik bemerkbar durch heftige somatische Beschwerden wie Atemnot, Herzrasen, Schweißausbrüche und Ohnmachtsgefühle, die sich bis zur Todesangst steigern können. Einerseits können diese Symptome schnell und vollständig wieder abklingen, andererseits leben viele Betroffene in der ständigen Sorge vor der nächsten Panikattacke und vermeiden Situationen, in denen eine derartige Situation möglicherweise auftreten könnte.

■ **Generalisierte Angststörung** – eine seit Monaten oder Jahren bestehende quälende Angst und Besorgnis, die dauerhaft das Denken und Lebensgefühl der Betroffenen bestimmt und sich nicht mehr kontrollieren lässt. Andauernde innere Unruhe und Anspannung sowie ständiges Grübeln über mögliche Gefahren und Unglücksfälle sind kennzeichnend. Angst ist hierbei ein ständiger Wegbegleiter der Betroffenen und kann sich auch zu Panikattacken zuspitzen oder in eine schwere depressive Erkrankung übergehen. Die übertriebenen allgemeinen und vielfältigen Sorgen, Befürchtungen und Ängste führen zu einer deutlichen Beeinträchtigung des Lebens der Betroffenen. Diese andauernden Sorgen und Befürchtungen sind bei der generalisierten Angststörung meist nicht auf bestimmte Situationen beschränkt. Neben diesen Sorgen und Befürchtungen treten auch körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Muskelverspannungen, leichte Ermüdbarkeit, Reizbarkeit und Konzentrationsstörungen auf.

Der Entstehung einer Angststörung liegen oft belastende Ereignisse und Erfahrungen und damit verbundene Lernprozesse zugrunde. Dies können besondere Stresssituationen aber auch kritische Lebensereignisse, die mit erheblichem Stresserleben verbunden sind, sein. Angststörungen verfestigen sich oft rasch und engen den Aktionsradius und die Teilhabemöglichkeiten in allen Bereichen des Lebens eines Menschen oft sehr stark ein. Ein chronischer Verlauf ist daher sehr häufig.

Menschen, die unter Angststörungen leiden, nehmen vielfach erst nach jahrelang bestehender und oft verheimlichter Symptomatik psychotherapeutische Hilfe in Anspruch. Mit zunehmender Dauer der unbehandelten Erkrankung entsteht oft ein für die Betroffenen großer Leidensdruck, der bei angemessener therapeutischer Behandlung rasch gebessert werden kann. Die Behandlungsaussichten bei Angststörungen sind gut. Um einer Chronifizierung vorzubeugen, sollte eine Behandlung möglichst bald nach Auftreten der Symptomatik erfolgen.

Wie werden Angststörungen im St. Franziska-Stift behandelt?

In der Psychosomatischen Fachklinik St. Franziska-Stift werden Patienten mit Angsterkrankungen nach einem bewährten und wissenschaftlich evaluierten verhaltenstherapeutischen Konzept behandelt und rehabilitiert.

Die Patienten erhalten zunächst Informationen zu ihrem Krankheitsbild und werden aufgeklärt über die physiologischen Abläufe der Angst, mögliche Ursachen sowie die Angsterkrankung aufrechterhaltenden Mechanismen (Teufelskreis der Angst). Sie lernen, mögliche Zusammenhänge zwischen der Symptomatik, der Verstärkung des Angsterlebens und belastenden Situationen zu erkennen. Die Bedeutung von Gedanken im Rahmen des Angstteufelskreises und der Verstärkung des Angsterlebens wird erarbeitet und eine gedankliche Umbewertung angestrebt.

Gemeinsam mit den Therapeuten werden individuelle Strategien zur Angstbewältigung erarbeitet und erprobt. In einer Expositionsgruppe werden therapeutisch angeleitete Übungen zur Bewältigung von angstbesetzten Situationen durchgeführt. Hierbei erlernen die Patienten, sich ihrer individuellen Angst zu stellen und machen die Erfahrung von Erfolg und dem Wiedergewinn von bislang vermiedenen und oft nicht mehr für möglich gehaltenen Tätigkeiten, Situationen und Orten.

Das Rahmenprogramm der psychosomatischen Rehabilitationsklinik und die störungsspezifische indikative Angsttherapie sollen die Patienten wieder in die Lage versetzen, am Alltagsleben, am Berufsleben und ihrem sozialen Eingebundensein teilhaben zu können und die oft lange verlorene Lebensqualität wiederzugewinnen. Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl sollen gesteigert und die Wahrnehmung und Umsetzung eigener Wünsche und Bedürfnisse wieder ermöglicht werden.

Therapie- und Behandlungselemente

Die stationäre bzw. teilstationäre verhaltenstherapeutische Rehabilitation bietet ein kombiniertes gruppen- und einzeltherapeutisches Konzept mit folgenden Behandlungsbausteinen:

EINZELPSYCHOTHERAPIE

Im Bezugsrahmen einer verhaltenstherapeutischen stationären Gemeinschaft erfolgt die individuelle Betreuung durch einen Bezugstherapeuten. Dies ist entweder eine Psychologin oder Ärztin, die den Therapieplan mit dem Patienten abspricht und verfolgt. Es finden regelmäßige Einzelgespräche im Verlauf der Rehabilitationsbehandlung statt.

VERHALTENSTHERAPEUTISCHE BASISGRUPPE

Die Basisgruppe dient der Erweiterung der Problem- und Konfliktlösefähigkeiten sowie der sozialen und emotionalen Kompetenzen. Angestrebt wird die Einübung lösungsorientierter Ansätze. Ziele sind die Vermittlung von Kompetenzen im Selbstmanagement und die Erarbeitung und Vertiefung von Wissen über die Bedingungen des eigenen Verhaltens, der Kognitionen und der Emotionen. Gesundheitsverhalten, Alltagsgestaltung, Stressbewältigung, Umgang mit Ärger und der Umgang mit unangenehmen Gefühlen sowie konkrete von den Patienten eingebrachte Themen werden gruppentherapeutisch aufgegriffen und bearbeitet.

INDIKATIVE GRUPPE ANGSTBEWÄLTIGUNG

In der Angstbewältigungsgruppe wird zunächst theoretisches und praktisches Wissen über die Entstehung und den Umgang mit Angsterkrankungen und Angstsymptomen vermittelt. Die Patienten werden theoretisch und praktisch angeleitet, wie Angst und Panik entstehen und wie ein hilfreicher Umgang damit praktisch umgesetzt werden kann.

Durch die Informationen zu Angststörungen entwickeln die Patienten ihr individuelles Störungsmodell. Der Schwerpunkt der Gruppenarbeit liegt darauf, eigene Angstreaktionen und deren Auslöser besser zu verstehen und mit belastenden Ängsten besser umzugehen. Körperliche Angstreaktionen, typische Angstgedanken und das Verhalten in Angstsituationen werden thematisiert. Im Mittelpunkt steht das Erlernen von hilfreichen Gedanken bei Angst und Panik und mögliche Verhaltensalternativen in angstbesetzten Situationen.

- Konkret werden physiologische Grundlagen der Angst und Zusammenhänge zwischen Angst und Stress vermittelt.
- Die Entwicklung des Teufelskreises der Angst wird dargestellt.
- Informationen zur Entwicklung von angstassoziierten Körperreaktionen werden vermittelt.
- Identifikation und Modifikation dysfunktionaler Kognitionen wie z. B. der Abbau katastrophisierender Gedanken und die Einübung angemessener und entkatastrophisierender Gedanken.
- Expositionsübungen in Form angemessener Konfrontation mit angstauslösenden Situationen werden vorbereitet.

ANGSTEXPOSITIONSGRUPPE

Zweimal wöchentlich findet eine therapeutisch angeleitete und begleitete Expositionsgruppe statt. Unter therapeutischer Begleitung lernen die Patienten, sich in einem abgestuften Konfrontationsprogramm ihren individuellen angstbesetzten Situationen zu stellen und werden ermutigt, in gestufter Form schrittweise ihren Handlungsspielraum und die durch vielfältige Ängste eingeschränkten Möglichkeiten des Alltagslebens wieder zu erweitern. Ziel ist es nicht, sich maximal gefährlichen Situationen auszusetzen, sondern sich alltäglichen Herausforderungen, die unangemessene Angst auslösen, wieder stellen zu können. Mit den Patienten wird in der Vorbereitung jeder Sitzung erarbeitet, an welchem Bereich und an welcher Situation sie arbeiten und welchen Situationen sie sich aussetzen wollen. Dabei erhalten sie die jeweils ihrem Störungsbild angemessene therapeutische Begleitung und Unterstützung. Die Patienten erleben zumeist schon während der Expositionstherapie eine deutliche Entlastung von Angstgefühlen und Rückgang der Beschwerdesymptomatik.

Diese angeleiteten Expositionsübungen können angstauslösende Situationen in der Stadt oder in Geschäften sein, oder auch durch Fahrlehrer begleitetes Fahren mit dem Auto oder einem Lastwagen nach einer langen angstbedingten Vermeidungsgeschichte.

ENTSPANNUNGSTHERAPIE

Jeder Patient erlernt in einer zweimal wöchentlich stattfindenden Therapiegruppe (progressive Muskelentspannung nach Jakobson) den Umgang mit der Entspannung bewusst zur Bewältigung von Angstgefühlen einzusetzen. Ziel ist die Senkung des oft erhöhten Erregungsniveaus, das immer wieder Anlass für die Auslösung von Angstgefühlen sein kann. Eine bessere Kontrolle physiologischer Reaktionen und die Entwicklung der Fähigkeit zur aktiven Entspannung sind hilfreich zur Verbesserung von Körpergefühl und Selbstvertrauen. Die gelernten Übungen werden selbständig weiter geübt und können in angstbesetzten Situationen bewusst zur Durchbrechung der Angstreaktion eingesetzt werden.

SPORT- UND AUSDAUERTRAINING

Sport kann ein gutes Instrument der Bewältigung emotionaler Krisen – auch im Rahmen einer Angsterkrankung – sein und eine Möglichkeit darstellen, sich mit seinem Körper und in der Interaktion mit anderen Menschen wieder wohler zu fühlen.

Unser Sportangebot und ein angeleitetes Ausdauersportprogramm sind daher eine Möglichkeit, einerseits akut Spannung zu bewältigen, andererseits eine langfristig erfahrbare Verbesserung positiver Körperwahrnehmung zu erleben. Zudem kann die körperliche Fitness systematisch gesteigert werden. Das Vertrauen in den eigenen Körper nimmt wieder zu und bisher vermiedene Situationen können leichter aufgesucht werden.

KÖRPERTHERAPIE

Durch körpertherapeutische Verfahren (Feldenkrais oder Yoga) wird in der Behandlung von Angstpatienten eine Änderung der Aufmerksamkeit und der Wahrnehmung auf den eigenen Körper erreicht.

Für den Patienten wird konkret erlebbar, seine Aufmerksamkeit auf den Körper aktiv steuern zu können. Die Patienten sollen wieder positive Körperempfindungen wahrnehmen können.

ERGOTHERAPIE

In der Ergotherapie werden kreative Fertigkeiten und das Ausdrucksvermögen der Patienten gefördert. Hierbei werden auch Techniken erlernt, die dem Patienten Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Konzentration, Belastbarkeit und Ausdauer vermitteln, damit seine erfolgreiche Wiedereingliederung ins Erwerbsleben gelingen kann.

SOZIALTHERAPIE

Viele Patienten mit Angsterkrankungen befinden sich in schwierigen beruflichen und sozialen Situationen, in denen die Teilhabemöglichkeiten sowohl am beruflichen als auch sozialen Leben erheblich gestört sind. Für den therapeutischen Prozess bedeutet das neben der Bewältigung der Angsterkrankung auch eine Reintegration in einen adäquaten sozialen Kontext mit beruflicher Tätigkeit und dem Aufbau förderlicher sozialer Beziehungen. Hierbei stellt die Sozialtherapie ein wesentliches Bindeglied von Therapieprozess in der Klinik zu der sozialen Realität in den heimischen Lebensbezügen dar. Dies kann die Planung einer realistischen beruflichen Perspektive bedeuten. Es können berufliche Belastungserprobungen mit einem Training der beruflichen Reintegration und damit eine Perspektive für eine Wiederaufnahme der Arbeitstätigkeit im bisher ausgeübten Beruf ermöglicht werden. Wo dies nicht mehr erreichbar erscheint, können andere Möglichkeiten entwickelt werden, die eine neue berufliche Perspektive für den Patienten darstellen. Auch andere Probleme wie eine Klärung der Wohn- und Lebenssituation, finanzielle Schwierigkeiten und anderes können hier thematisiert werden.

PFLEGEGERÄSCHRÄCHE

Erster Ansprechpartner auf der Behandlungsstation ist immer die zuständige Pflegekraft im Stationszimmer. In der morgendlichen Stationsrunde werden interaktionelle und organisatorische Besonderheiten der Stationsgemeinschaft besprochen und die Voraussetzungen für das Erleben eines Raumes von Geborgenheit und Sicherheit im Klinikalltag gelegt. Aufgabe hier ist die Vermittlung eines Modells für den Aufbau und die Pflege einer alltagstauglichen Beziehung, Ansprechpartner für Krisengespräche zu sein bzw. Vermittler für Kriseninterventionen der Bezugstherapeutin. In einem als sicher erlebten Raum der Stationsgemeinschaft ist es für Angstpatienten möglich, sich mit angstauslösenden Situationen auseinanderzusetzen und zu konfrontieren.

Außerhalb der Anwesenheitszeiten der Pflegekraft auf der Behandlungsstation steht immer eine Pflegeperson in der medizinischen Zentrale der Klinik zur Verfügung. So ist gewährleistet, dass für alle Patienten immer eine Ansprechperson in Krisensituationen zur Verfügung steht.

KÖRPERMEDIZINISCHE BEHANDLUNG

Jeder Patient wird durch einen zuständigen Arzt medizinisch betreut. Neben der Behandlung körperlicher Erkrankungen kann manchmal auch ein Einsatz von Medikamenten zur Unterstützung der Angstbehandlung sinnvoll sein.

ERGÄNZENDE ELEMENTE

Die Rehabilitation im St. Franziska-Stift wird ergänzt durch unser Seelsorgeangebot, balneophysikalische Maßnahmen, Krankengymnastik, einen großen Medizinischen Trainingstherapieraum (MTT) und allgemeine Gesundheitsbildung.

Unser Küchenteam und die hauseigenen Reinigungskräfte werden Ihnen einen angenehmen Rahmen für die Zeit in unserer Klinik bieten.

Ziele der Rehabilitation von Patienten mit Angsterkrankungen

- Etablierung einer vertrauensvollen therapeutischen Beziehung
- Erlernen von Techniken gegensteuernder Gedanken
- Intensive Informationsvermittlung zur Psychophysiologie der Angsterkrankung
- Identifikation und Modifikation dysfunktionaler Gedanken und Einstellungen zur Angsterkrankung
- Entwicklung einer realistischen Erwartungshaltung bzgl. psychotherapeutischer Möglichkeiten und ein Abbau von speziellen Erwartungsängsten
- Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
- Erarbeitung eines individuellen Störungsmodells mit auslösenden und aufrechterhaltenden Bedingungen (biopsychosoziales Modell)
- Verbesserung der sozialen Kompetenz
- Verbesserung der Kontrollmöglichkeiten angstauslösender Situationen
- Verbesserung von Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl
- Konfrontation mit bislang vermiedenen angstauslösenden Stimuli
- Verbesserung der Lebensqualität und der Teilhabe
- Durchbrechen des Teufelskreises der Angst
- Reintegration in das Erwerbsleben

Wie können Sie an unserer Rehabilitation teilnehmen?

Üblicherweise kommt die Deutsche Rentenversicherung als Leistungsträger infrage. Stellen Sie bitte einen Antrag auf Zuweisung zur psychosomatischen Rehabilitationsbehandlung im St. Franziska-Stift bei der DRV Land oder DRV Bund. Ist die Krankenkasse (gesetzlich oder privat) der Kostenträger, so muss auch diese die Rehabilitationsmaßnahme zuvor bewilligen. Ihr Haus- oder Facharzt unterstützt Sie bei der Antragsstellung.

Sollten Sie Interesse an unserer Klinik haben und Fragen bezüglich der Aufnahmebedingungen bestehen, wenden Sie sich bitte an:

Frau Anna Schmidt

Patientenaufnahme

0671 8820-257

Montag – Freitag,

7:30 Uhr – 15:00 Uhr

Bei Fragen zum Behandlungskonzept, allgemein zur Klinik oder wenn Sie unsere Hilfe bei der Antragstellung wünschen, können Sie gerne auch mit dem Chefarzt der Klinik sprechen oder einen Termin vereinbaren:

Dr. med. Thomas Wilde

Chefarzt und Ärztlicher Direktor

0671 8820-201



ctt
Reha-Fachkliniken
GmbH
St. Franziska-Stift
Bad Kreuznach

St. Franziska-Stift Bad Kreuznach Psychosomatische Fachklinik

Franziska-Puricelli-Str. 3
55543 Bad Kreuznach

 0671 8820-0

 www.franziska-stift.de

 0671 8820-190

 St.-Franziska-Stift@fskh.de