

**Fliedner Klinik Berlin**



Behandlungsbereich

# Angsterkrankungen

Individuelle und integrative Lösungen  
in der Psychotherapie



*Theodor Fliedner Stiftung*



*Bei uns sind Sie gut aufgehoben. Wir finden eine Therapie für Ihre Angsterkrankung und helfen Ihnen, wieder Freude am Leben zu haben.*

## Wer hat Angst vorm schwarzen Mann?

Wir alle kennen das Gefühl, Angst zu haben schon von Kindheit an. Sich gruseln, mit der Angst zu spielen, die Angst zu besiegen, all dies gehört zu unserem Leben. Angst ist eine emotionale Grundausstattung und hat durchaus eine nützliche Funktion. Sie ist ein Alarmsignal, das uns bewegt, drohende Gefahren wahrzunehmen und aktiv zu werden. Wenn die Bedrohung vorüber ist, sollte die Angst verschwinden.

Wenn aber die Angst ohne Bedrohung auftaucht, wenn Panikattacken grundlos ausgelöst werden und die natürliche Abwehrreaktion wie gelähmt ist, dann ist Angst krankhaft.

### Die wichtigsten Arten von Angststörungen sind:

- **generalisierte Angst (andauernde Angst ohne äußeren Anlass)**
- **Phobien (Ängste vor Situationen und Objekten, die an sich nicht bedrohlich sind)**
- **Panikstörung (intensive Angst ohne sichtbaren Anlass, zumeist attackenartig)**



Auch Sie kennen diese Angst, die Sie nicht loslässt oder hinterrücks überfällt. Sie stehen damit nicht allein! Etwa 10% der Bevölkerung leiden an behandlungsbedürftigen Angststörungen. Häufig werden diese Ängste chronisch, die Betroffenen reagieren mit Vermeidungsverhalten, Rückzug oder greifen zu Medikamenten, Drogen oder Alkohol. Ein Teufelskreis beginnt, dem ohne Hilfe schwer zu entkommen ist.

## Angststörungen – das Krankheitsbild

Angsterkrankungen und Depressionen sind die häufigsten psychischen Störungen überhaupt. Als Symptom tritt Angst zudem bei einer Reihe anderer psychischer Störungen, wie z.B. Schlafstörungen, psychotischen Störungen oder auch sexuellen Störungen auf.

Die wichtigsten Angsterkrankungen sind:

- **Generalisierte Angststörung:** Die Betroffenen leiden unter andauernden Zuständen von Angst oder Sorgen zu immer wieder wechselnden Themen.
- **Die Gruppe der Phobien:** Hierbei zeigen die Betroffenen sehr ausgeprägte Angstreaktionen auf klar umrissene, d.h. „spezifische“ Situationen oder Objekte. Die Auslöser sind sehr individuell, am verbreitetsten sind:
  - Tiere (Katzen, Hunde, Schlangen, Spinnen, Mäuse, Vögel, Insekten usw.)
  - Spritzen, Operationen und andere Situationen, in denen Blut fließen könnte.
  - Situationen in der Natur wie z.B. Unwetter, Stürme, aber auch der Aufenthalt in Höhen, in der Dunkelheit oder auf Gewässern.
  - Situationen des Alltags, wie z.B. im Fahrstuhl, in geschlossenen Räumen, Tunneln, Autos, Flugzeugen oder öffentlichen Verkehrsmitteln.

Behandlungsbedürftig sind diese Ängste nur dann, wenn sie zu einer extremen Vermeidung der angstauslösenden Situationen führen.

Wenn also Betroffene solche Situationen meiden, obwohl sie dadurch große persönliche Nachteile erfahren, wie z.B. den Verlust des Arbeitsplatzes oder die soziale Isolation. Außerdem wird von den Betroffenen die eigene Angst als grundlos oder zumindest als übertrieben angesehen.



*Kommen Sie bei uns zur Ruhe.  
Unsere Therapie geht ganz auf  
Ihre individuellen Probleme  
und Ängste ein.*



## Wir helfen Ihnen

Das Wissen um Ihre Erkrankung nimmt ständig zu. Es gibt heute vielfältige und effiziente Behandlungsmöglichkeiten. An der Fliedner Klinik Berlin finden wir gemeinsam mit Ihnen Ihren persönlichen Therapieplan. Unsere störungsspezifischen Behandlungsprogramme orientieren sich am neuesten Erkenntnisstand der Evidence Based Medicine. Besonders erfolgreich ist die Integration unterschiedlicher Therapieansätze zu einer Lösung, die sich individuell auf Ihre Bedürfnisse bezieht. Dafür arbeiten in unserer Klinik Fachärzte und Psychologische Psychotherapeuten besonders eng zusammen. Auf dieser Grundlage bieten wir Ihnen eine sehr intensive Behandlung: Innerhalb kurzer Zeit werden Sie eine erhebliche Verbesserung erfahren. Den hohen Standard unseres Hauses gewährleistet ein qualifizierter medizinisch-psychologischer Beirat.

**Die Fliedner Klinik Berlin gliedert sich in eine Tagesklinik und eine Ambulanz. Wir haben bewusst das Konzept einer Tagesklinik realisiert: Es ermöglicht unseren Patientinnen und Patienten, auch während der Behandlungswochen in ihrem sozialen Umfeld zu verbleiben.**

Die Therapien finden in unseren modernen, freundlichen Räumen von 9 bis 17 Uhr statt. Die Ambulanz dient der Diagnostik, der Indikationsstellung und der Nachbehandlung – sofern die Patientinnen und Patienten unserer Tagesklinik nicht in anderer ärztlicher oder psychotherapeutischer Betreuung sind. Die Ambulanz bietet außerdem spezifische Beratungen und Therapien in enger Kooperation mit niedergelassenen Ärzten und Psychotherapeuten.

## Die Therapie in der Fliedner Klinik Berlin

An erster Stelle steht die genaue Diagnostik. Insbesondere bei Panikstörungen können körperliche Erkrankungen (z.B. Herzrhythmusstörungen) zu Symptomen (z.B. Herzrasen) führen, deren Wahrnehmung die Panikattacken auslöst. Auch andere psychische Erkrankungen müssen vorher erkannt werden, die sich hinter einer Angststörung verbergen können oder die sich als Folge der Angst-erkrankung entwickelt haben. Häufig sind Patienten abhängig von Alkohol oder Beruhigungsmitteln. Wenn solche zusätzlichen Erkrankungen bestehen, können sie die Therapie der Ängste erheblich behindern, so dass zunächst ihre Behandlung erforderlich ist.

Ziel der Angsttherapie in der Fliedner Klinik ist eine Reduzierung der Symptomatik. Die Patienten sollen in die Lage versetzt werden, die für sie kritischen Situationen besser zu bewältigen, um zukünftigen Rückfällen vorzubeugen. Dafür wird aus der Reihe der Therapie-Möglichkeiten die für den einzelnen Patienten optimale Behandlung zusammengestellt.

Wenn eine zusätzliche Depression vorliegt oder die Ängste so ausgeprägt sind, dass eine alleinige Verhaltenstherapie eine Überforderung des Patienten darstellt, hat sich zudem der Einsatz von Medikamenten zur Behandlung bewährt.

Der zentrale therapeutische Ansatz in der Fliedner Klinik ist die Verhaltenstherapie, da sie sich in vielen Studien als die effektivste Therapie für Angststörungen erwiesen hat. Wichtigster Bestandteil der Psychotherapie ist dabei die so genannte Reizkonfrontationstherapie. Hierbei erarbeiten wir zunächst für den Patienten eine individuelle Entstehungsanalyse seiner Symptome: „Wann, wo und in welcher Form treten die Angstsymptome auf und worin genau bestehen Ihre Befürchtungen?“ Aus diesen Informationen wird ein individuelles Modell erstellt, das beschreibt, welche Bedingungen

und Umstände zur Entstehung und vor allem zur Aufrechterhaltung der Angstsymptomatik geführt haben und immer noch führen. Dieses Modell gilt als Basis für die konkreten Behandlungsschritte im Rahmen der Konfrontationstherapie. In den folgenden Tagen wird mit dem Patienten daran gearbeitet, sich den Angst auslösenden Situationen zu stellen und neue Strategien zum Umgang mit der Angst zu erarbeiten. Dies geschieht in Begleitung der Therapeuten – später aber auch allein. Am Ende der Intensivphase soll der Patient in der Lage sein, die wichtigsten Angst auslösenden Situationen wieder allein aufzusuchen.

Nach diesen ersten Erfolgen ist es wichtig, den Transfer der in der Klinik erarbeiteten Fortschritte in den Alltag sicherzustellen. Diesen Transfer begleiten wir in einer ca. 6 monatigen ambulanten Nachbehandlungsphase. Hier werden zudem Problembedingungen bearbeitet, die erst nach der Rückkehr in den Alltag offenbar werden und nicht unter stationären Bedingungen behandelt werden können.

Weitere wichtige Behandlungsmöglichkeiten sind das Entspannungstraining, das Konzentrationstraining und die Gestaltungstherapie. Die Patienten lernen ihre Ängste genauer kennen, um sie zukünftig besser bewältigen zu können. Dies soll eine Rückkehr in alte Strategien, z.B. die Vermeidung, und den dann folgenden Rückfall verhindern.

Die Einbeziehung des persönlichen Umfeldes des Patienten – vorausgesetzt seiner Zustimmung – stellt einen wichtigen Baustein der Behandlung dar.

Unsere Therapien folgen einem ärztlich geleiteten Gesamtkonzept und werden von ausgezeichneten Medizinerinnen und Psychologinnen begleitet.



## Spezifische Behandlungsangebote

- **Einzelpsychotherapie:** In den regelmäßigen Sitzungen werden neben angstkrankungsspezifischen Themen (Teufelskreis der Angst, Angst auslösende Gedanken und Situationen, Bedeutung des Vermeidungsverhaltens, Ableitung der Expositionsrationale u. a.) damit verbundene individuelle Konflikte, Probleme und Belastungen mit dem Therapeuten analysiert und bearbeitet. Je nach Indikation werden eingesetzt:

- Verhaltenstherapie
- Kognitive Therapie
- Psychodynamische Therapie



- **Gruppenpsychotherapie:** In der Psychotherapiegruppe wird ein grundlegendes Verständnis für die Erkrankung, ihre Ursachen und Symptome vermittelt. Der Austausch miteinander ermöglicht ein Gefühl für die Ähnlichkeit der Erfahrungen trotz individueller Ursachen. Gemeinsam werden Strategien im Umgang mit der Erkrankung erarbeitet und alternative Lösungen für ungünstige, angstfördernde Verhaltensweisen und Einstellungen gesucht. Insbesondere zur Behandlung der sozialen Phobie stellt die Gruppe ein sehr wertvolles Übungsfeld dar. Je nach Indikation kann auch ein Gruppentraining zur Förderung sozialer Fertigkeiten (Rolle spielgruppe) besucht werden.

- **Familien-/Paartherapie:** Häufig entstehen Angststörungen im Zusammenhang mit familiären Konflikten, so dass die Einbeziehung der Familie oder des Partners wichtig ist.

- **Psychopharmakotherapie:** Insbesondere beim zusätzlichen Vorliegen einer Depression stellen Medikamente häufig eine entscheidende Hilfe dar. Aber auch bei ausgeprägten Angststörungen kann die alleinige Verhaltenstherapie eine Überforderung darstellen. Medikamente helfen dann, die Häufigkeit und Stärke der Angstsymptome zu mildern.

- **Entspannungsverfahren:** Zur Senkung des allgemeinen Anspannungsniveaus werden progressive Muskelrelaxation und autogenes Training angeboten. Diese fördern ebenfalls eine angemessene Körperwahrnehmung.
- **Kunst- und Gestaltungstherapie:** Mit Hilfe nonverbaler Ausdrucksmittel kann ein neuer Zugang zu Gefühlen eröffnet werden. Zugrunde liegende seelische Konflikte können emotional erlebbar gemacht werden. Auch kann mithilfe nicht sprachlicher Medien ein anderer Zugang zu den Ursachen der Angst gefunden werden.
- **Bewegungstherapie:** Die Bewegungstherapie bietet einen zusätzlichen Zugang zur seelischen Situation und fördert eine positive Körperwahrnehmung und -akzeptanz.
- **Gemeinsame Expositionsübungen:** Patienten üben zunächst in Therapeutenbegleitung, Angst auslösende Situationen wieder gezielt aufzusuchen und die aufkommende Angst zu bewältigen, ohne aus den entsprechenden Situationen zu fliehen. Ziel ist es, diese Übungen dann auch zunehmend alleine durchführen zu können.



## Fragen & Antworten

### ***Wie trete ich in Kontakt mit der Fliedner Klinik?***

Telefon: 030 204597-0

Telefax: 030 204597-29

E-Mail: [info@fliednerklinikberlin.de](mailto:info@fliednerklinikberlin.de)

### ***Wie sind die Therapiezeiten?***

Die Therapiezeiten in der Tagesklinik sind montags bis freitags von 9.00 bis 17.00 Uhr.

### ***Wer entscheidet über den Therapieplan?***

Die verantwortlichen ärztlichen und psychologischen Therapeuten und Therapeutinnen entscheiden gemeinsam mit der Patientin / dem Patienten.

### ***Wird der Therapieerfolg regelmäßig überprüft?***

Durch Patientenbesprechungen, Visiten, Fragebogenauswertung und Fallkonferenzen sowie durch regelmäßige Supervision der Behandler wird der Therapieerfolg regelmäßig überprüft und die Behandlungsstrategien werden gegebenenfalls verändert.

### ***Wie lange wird meine Behandlung in der Klinik dauern?***

Für eine erfolgreiche Behandlung von Angsterkrankungen sollte der Aufenthalt mindestens 4-6 Wochen betragen. Eine anschließende ambulante ärztlich-medikamentöse und psychotherapeutische Behandlung ist in der Regel notwendig.

### ***Ist für meine Verpflegung gesorgt?***

Das Mittagessen wird gemeinsam in verschiedenen gastronomischen Einrichtungen in der Nähe eingenommen.

### ***Gibt es sportliche Aktivitäten?***

Zweimal pro Woche ist der Besuch eines benachbarten Fitnesscenters möglich.

### ***Habe ich einen festen Ansprechpartner?***

Der ärztliche und der psychologische Therapeut sind die jeweiligen festen Ansprechpartner für jede Patientin / jeden Patienten.

### ***Stimmt sich die Klinik mit meinen behandelnden Ärzten ab?***

Eine Abstimmung mit den Vorbehandlern wird angestrebt.

### ***Wie garantiert die Klinik die Qualität der Therapien?***

In unserem Hause werden ausschließlich praxiserprobte Behandlungsmethoden von fachlich hoch qualifizierten Therapeuten (approbierte Fachärzte und approbierte Psychologische Psychotherapeuten) angewandt. Den neuesten medizinischen Wissensstand realisieren wir in enger Zusammenarbeit mit unserem medizinisch-psychologischen Beirat. Hier unterstützen uns angesehene Experten und Wissenschaftler aus der aktuellen Forschung, Lehre und Praxis.



### ***Was kann ich tun, wenn ich am Wochenende in Schwierigkeiten gerate und nicht mehr weiter weiß?***

Für Angstpatienten ist es häufig bereits ein erstes Therapieziel, „Hilfesuchendes Verhalten“ aufzugeben, d.h. auf die Inanspruchnahme von Notaufnahmen zu verzichten. Entsprechend wird natürlich eine alternative Lösung im Umgang mit Angstsymptomen frühzeitig mit den Patienten erarbeitet.

### ***Kann ich mich an der Fliedner Klinik auch behandeln lassen, wenn ich nicht privat versichert bin?***

In diesem Fall kann eine Vereinbarung für Selbstzahler abgeschlossen werden.

## Unser Wissen für Ihre Gesundheit

In der Fliedner Klinik Berlin arbeiten anerkannte Fachärzte und Psychologische Psychotherapeuten Hand in Hand und entwickeln individuelle Therapien, die sich an den Bedürfnissen des Einzelnen orientieren. Es kommen ausschließlich praxiserprobte Behandlungsmethoden zur Anwendung. Für den neuesten medizinischen Wissensstand bürgt der international angesehene medizinisch-psychologische Beirat der Fliedner Klinik Berlin. Träger der Fliedner Klinik Berlin ist die bundesweit tätige Theodor Fliedner Stiftung, ein namhafter Träger sozialer und therapeutischer Arbeit.



*Welche Frage Sie auch immer haben – wir beantworten sie Ihnen gerne.*

### Kosten

Die Fliedner Klinik Berlin ist vom Landesamt für Gesundheit und Soziales als Akutkrankenhaus anerkannt. Privatversicherte und Beihilfeberechtigte haben entsprechend ihrem Versicherungsvertrag bzw. den entsprechenden Beihilfевorschriften bei medizinisch notwendiger Behandlung einen Anspruch auf Kostenübernahme.

**Prof. Dr. med. Markus Gastpar**

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie  
Chefarzt der Fliedner Klinik Berlin



Prof. Dr. M. Gastpar

**Dr. med. Christiane Herbst-Dichgans**

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie  
Oberärztin der Fliedner Klinik Berlin



Dr. C. Herbst-Dichgans



Dr. J. Ortman

**Dr. phil. Dipl.-Psych. Jürgen Ortman**

Psychologischer Psychotherapeut  
Leitender Psychologe

**Medizinisch-psychologischer Beirat**

**Prof. Dr. phil. M. Hautzinger**, Leiter der Abteilung Klinische Psychologie,  
Psychologisches Institut der Universität Tübingen

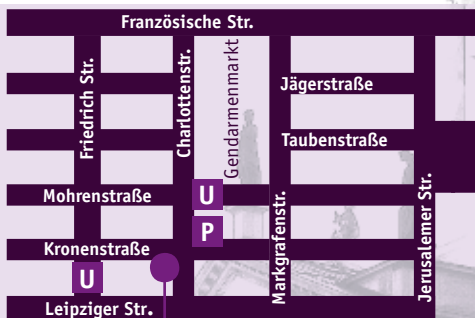
**Prof. Dr. med. W. Maier**, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie  
und Psychotherapie der Universität Bonn, Sprecher des Beirats

**Prof. Dr. med. H.-J. Möller**, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie  
und Psychotherapie der Ludwig-Maximilians-Universität München

**Beraterin für den Bereich „Esstörungen“**

**Frau Prof. Dr. med. Martina de Zwaan**, Leiterin der Abteilung  
Psychosomatik und Psychotherapie am Universitätsklinikum Erlangen

## Fliedner Klinik Berlin



### So erreichen Sie uns:

Mit öffentlichen  
Verkehrsmitteln:

**U-Bahn:** U2, U6 Stadtmitte

**Mit dem PKW:**

Parkplatz im Hilton

Siehe Lageplan

### Fliedner Klinik Berlin

Ambulanz und Tagesklinik für  
psychologische Medizin  
Charlottenstraße 65 (Am Gendarmenmarkt)  
10117 Berlin-Mitte

Telefon: 030 204597-0

Telefax: 030 204597-29

Internet: [www.fliednerklinikberlin.de](http://www.fliednerklinikberlin.de)

E-Mail: [info@fliednerklinikberlin.de](mailto:info@fliednerklinikberlin.de)

