

Fliedner Klinik Düsseldorf

Ambulanz und Tagesklinik für Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatik



Angst

Wege der Behandlung



Theodor Fliedner Stiftung



Wenn Angst das Leben immer mehr einengt

Angst ist zunächst eine natürliche und sehr nützliche Reaktion. In einer Gefahrensituation versetzt Angst den Körper in Alarmbereitschaft. Reflexgesteuert werden spezielle Funktionsabläufe des vegetativen Nervensystems aktiviert. Viele dieser körperlichen Funktionen, wie z.B. Herzklopfen, Schweißausbrüche, Übelkeit oder Durchfall, aber auch das Angstgefühl selbst sind unangenehm. Deshalb versuchen wir, Gefahrensituationen möglichst zu meiden. Obgleich in der heutigen Zeit der Mensch glücklicherweise selten lebensbedrohlichen Situationen ausgesetzt ist, sind wie bei allen Lebewesen die körperlich fest verankerten Reaktionen immer noch Bestandteil von Angsterkrankungen.

Bei Angsterkrankungen treten diese Symptome auch in Situationen oder an Orten auf, die im Allgemeinen als ungefährlich oder nicht lebensbedrohlich eingestuft werden. Dies können z.B. offene, weite Plätze, große Höhen oder enge Räume sein, aber auch Kaufhäuser, dichte Menschenmassen, Rolltreppen. Auch Auftritte vor anderen Menschen sowie der Anblick oder der Kontakt mit bestimmten Tieren können Angst auslösen.

Auch wenn im Rückblick die Angstsymptome übertrieben oder unangemessen erscheinen, sind sie in der Situation selbst höchst unangenehm und belastend. Der einzige Ausweg scheint oft zu sein, die Angstauslöser zu vermeiden oder sie unter größter Anstrengung zu ertragen. Häufig wird ein Ausweg in beruhigenden Hilfsmitteln gesucht (z.B. Alkohol oder Medikamente, aber auch in Telefonaten oder sonstigen Kontakten mit anderen Menschen).

Kurzfristig können Vermeidung oder Ablenkung eine Entlastung herbeiführen. Langfristig bleibt die Angst jedoch bestehen und intensiviert sich meist sogar. Manchmal entsteht auch eine Erwartungsangst, eine „Angst vor der Angst“ und stellt dadurch eine massive Belastung bereits vor der angstauslösenden Situation dar.

„Umso stärker merke ich, wie die Angst mein Leben praktisch zum Stillstand gebracht hat; ich habe alle Kontakte abgebrochen.“

Lebensschwerpunkt und Angstsymptome

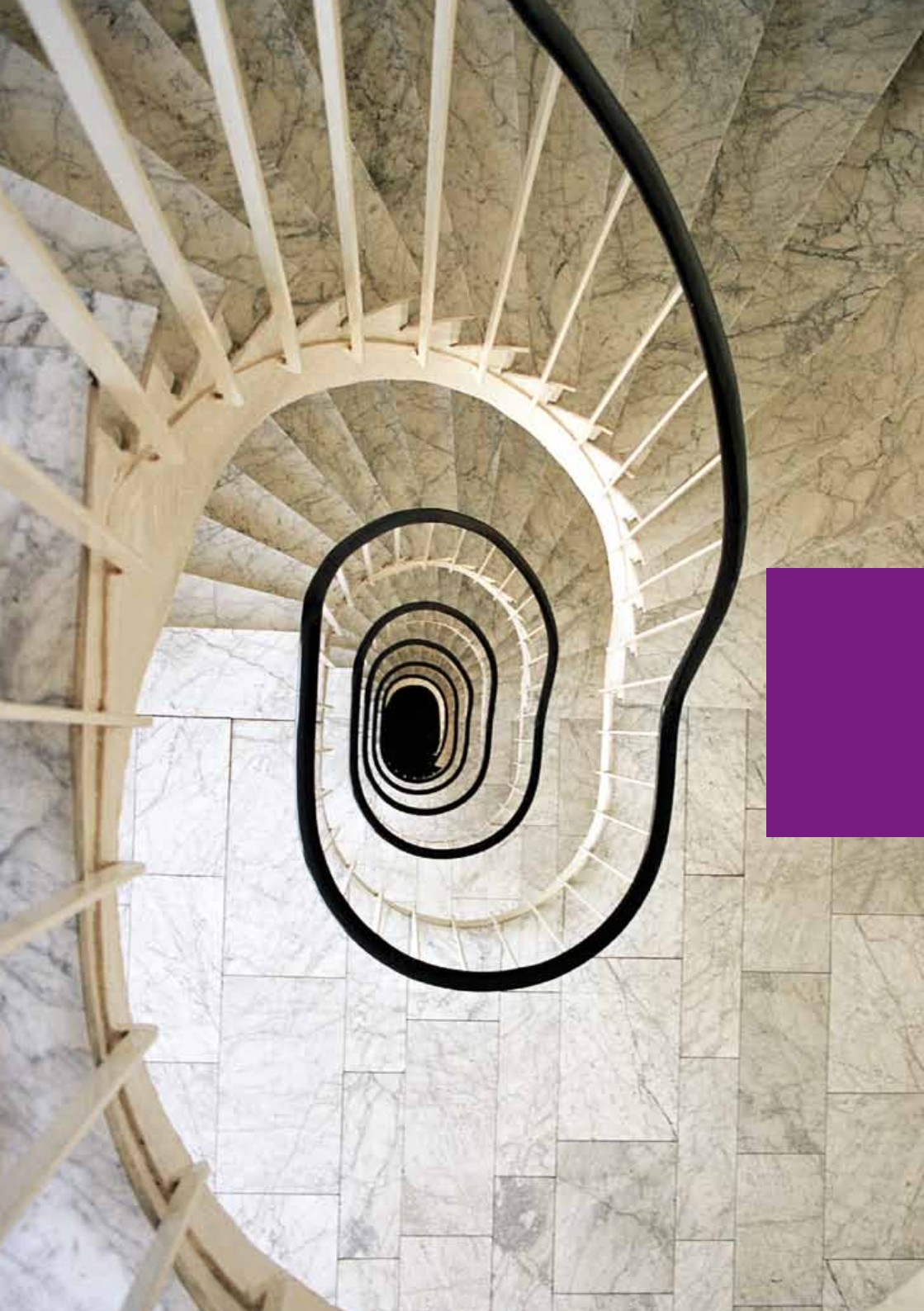
In welcher Situation und wie sich Angst äußert, hängt mit einer Vielzahl von verschiedenen Faktoren zusammen. Einige Formen der Angst zeigen sich gehäuft in bestimmten Lebensphasen oder nach kritischen Lebensereignissen. So entstehen Ängste im Umgang mit anderen Menschen bereits im Jugendalter. In dieser Zeit entwickeln sich grundlegende Gedanken und Konzepte, die eigene Person, die Mitmenschen oder die Welt an sich betreffend; der Heranwachsende ist in dieser Phase besonders sensibel und verletzlich. Andererseits spielen hierbei auch negative Kindheitserfahrungen (geringe elterliche Zuwendung oder Außenseiterrolle) sowie die Konstellation der sozialen Beziehungen im Schul- und Berufsleben eine wichtige Rolle.



Auch der Lebensschwerpunkt hat Einfluss auf die Form der Ängste. Ist die eigene Rolle stärker durch die Zuwendung und Versorgung von Familie oder Partner definiert, können sich die Ängste als Sorgen und Befürchtungen um Angehörige ausdrücken. Bei gleichzeitigem Auftreten von schwerwiegenden Erkrankungen und/oder plötzlichen Todesfällen zeigen sich vielfach komplexe Ängste und Sorgen vor Krankheiten.

Angsterkrankungen treten bei Frauen häufiger auf als bei Männern, Frauen sind aber auch eher bereit sich behandeln zu lassen. Dabei dürften Faktoren wie Erziehung, Erfahrungs- und Lebenshintergrund sowie klassische Rollenvorstellungen relevant sein. Anlass für den Gang zum Arzt sind häufig die körperlichen Symptome der Angst wie Anspannung, Schlafstörungen, Magenprobleme begleitet von Rückzugstendenzen und gedrückter Stimmung. Meistens wird dann zunächst nach einer körperlichen Ursache für die Beschwerden gesucht und eine Psychotherapie erst nach längerer Leidenszeit begonnen.

„Angst vor Krankheit, Verlust und dem Verlassen-Werden, der Ursprung lag in vergangenen Lebensereignissen; ich betrachte sie jetzt irgendwie als meine Achillesferse.“



Angst hat viele Gesichter

Gemeinsam sind allen Angsterkrankungen die zuvor beschriebenen Angst- und Panikattacken und/oder eine generell vermehrte Ängstlichkeit. Die Ängste gehen meist mit Rückzugs- oder Vermeidungsverhalten einher, d. h. gefürchtete Situationen, Orte oder Objekte werden gemieden. Die folgenden Angstformen lassen sich unterscheiden:

- **Generalisierte Angststörung**

Hier handelt es sich um länger andauernde Zustände von Angst und Besorgnis mit wechselnden Inhalten. Meistens kreisen die Gedanken um die eigene Familie, den Partner, berufliche Angelegenheiten oder die eigene Gesundheit. Die anhaltenden Sorgen sind stark ausgeprägt und gehen mit Müdigkeit und Niedergeschlagenheit, manchmal aber auch mit Anspannung und Nervosität einher.

- **Spezifische Phobien**

Diese Gruppe von Angststörungen zeichnet sich durch ausgeprägte Angstreaktionen auf bestimmte Auslöser aus. Dinge oder Situationen, die solche phobischen Reaktionen auslösen, sind z. B. Tiere, Spritzen oder Blut, Besuche beim Zahnarzt, Aufenthalte in der Dunkelheit, in Fahrstühlen, Höhen, Tunneln, Autos, Flugzeugen oder anderen Verkehrsmitteln.

- **Soziale Phobie**

Bei der sozialen Phobie tritt Angst beim Reden vor größeren Menschenmengen, bei Prüfungen, Partys oder großen Veranstaltungen, aber auch im Kontakt mit dem anderen Geschlecht auf. Die zentrale Befürchtung ist hierbei, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen und sich zu blamieren, indem man stottert, errötet, zittert oder sich durch Versagen bzw. falsches Benehmen der Lächerlichkeit preisgibt.

- **Panikstörung**

Hierbei handelt es sich um das Auftreten unvorhergesehener Angstattacken, die in kürzester Zeit ein maximales Niveau erreichen. Diese Panikanfälle sind von starken körperlichen Symptomen (Herzrasen, Schwitzen, Atemnot) und bestimmten Befürchtungen (Angst, verrückt zu werden, einen Herzinfarkt zu erleiden) begleitet. Damit verbunden sind Sicherheitsverhaltensweisen wie z. B. Arztbesuche, häufig auch in Notfallambulanzen, die nahezu immer mit unauffälligem körperlichen Befund enden.

• Agoraphobie (Platzangst)

Angstsymptome können auch mit speziellen Orten in Verbindung gebracht werden und sich zu der Furcht ausweiten, in einem Notfall nicht schnell genug Hilfe zu bekommen. Der Unterschied zu den spezifischen Phobien besteht in der Ausrichtung der Gedanken. Während sich bei einer spezifischen Phobie die Angst auf ein konkretes Objekt (z. B. Spinne) konzentriert, bezieht sich bei der Agoraphobie die Angst auf die fehlende Fluchtmöglichkeit oder die fehlende Hilfe. Angstbesetzte Orte sind meist weite, leere Plätze oder enge und abgeschlossene Räume.

„Aus Angst zog ich meinen Lebenskreis immer enger, bis ich durch meine Zurückgezogenheit auch keine Freude mehr erlebte.“

Neue Untersuchungen gehen davon aus, dass 4 bis 10% der Bevölkerung an behandlungsbedürftigen Angsterkrankungen leiden. Viele der Betroffenen haben eine jahrelange Odyssee durch die Organmedizin hinter sich. Im Durchschnitt dauert es sieben Jahre, bis Betroffene eine Psychotherapie beginnen.

Ängste treten auch im Rahmen anderer psychischer Erkrankungen auf, z. B. als Folge von Schlafstörungen, im Kontext mit depressiven Lebensphasen und/oder nach schweren Lebenskrisen, zudem als Begleiterscheinungen von Schmerzen und körperlichen Krankheiten.

Verbunden sind die Ängste oft mit Selbstvorwürfen, die ebenso wie das oben beschriebene Rückzugs- und Vermeidungsverhalten dazu führen, dass die Betroffenen immer verzweifelter werden und einen enormen Verlust an Lebensqualität erleben.





Therapeutische Grundsätze der Fliedner Klinik Düsseldorf

Kontinuierliche Fortschritte in der Therapieforschung haben neue, wirksamere und kompakt gebündelte Behandlungsprogramme ermöglicht, so dass an die Stelle der früheren stationären Aufenthalte zunehmend ambulante und tagesklinische Settings getreten sind.

Die Fliedner Klinik Düsseldorf bietet die fachlichen, personellen und räumlichen Voraussetzungen, um psychisch erkrankten Menschen bzw. solchen mit Angstsymptomen behutsam eine Rückkehr in ihr normales Leben zu ermöglichen. Im Konzept der Fliedner Klinik Düsseldorf sind sowohl die Nähe zum Alltag als auch die individuelle, geduldige Bearbeitung der persönlichen Lebensprobleme integrale Bestandteile einer weltoffenen, entstigmatisierenden Therapie.

Das Spektrum der Untersuchungs- und Behandlungsmethoden ist breit. Zum Einsatz gelangen – je nach Beschwerdebild –, tiefenpsychologisch-psychodynamisch oder kognitiv-verhaltenstherapeutisch ausgerichtete Einzelgespräche und Gruppenaktivitäten. Hinzu kommen kunst-, ergo- und musiktherapeutische Angebote, Entspannungsübungen, Sport und Bewegung, Lichttherapie sowie bei Bedarf eine medikamentöse Behandlung. Leitlinien sind die Wiedergewinnung, Erschließung und Festigung seelischer Belastbarkeit, Widerstandsfähigkeit und Autonomie unter Berücksichtigung der jeweiligen spezifischen Ressourcen.

Die modernen, ansprechend gestalteten und freundlichen Räumlichkeiten der Klinik befinden sich mitten im lebendigen Düsseldorfer Stadtzentrum und wirken dennoch wie eine Oase der Erholung und Geborgenheit. Diese äußeren Rahmenbedingungen erlauben eine ebenso realitätsorientierte und ortsnahe wie auch zeitlich überschaubare, ambulante oder tagesklinische Behandlung.

„Durch die unterschiedlichen therapeutischen Zugänge habe ich mich selbst neu entdeckt und sehe den Herausforderungen des Lebens gelassener entgegen.“

Spezifische Behandlungsangebote

• Einzelpsychotherapie

In regelmäßigen Sitzungen werden ein individuelles Krankheitsmodell erarbeitet und darauf aufbauende therapeutische Interventionen durchgeführt. Nach gründlicher Erörterung und Planung der Vorgehensweise mit dem Patienten werden konfrontative Methoden angewendet. Hinzu kommen kognitiv verhaltenstherapeutische Ansätze. Hierbei werden die bei den Angstattacken auftretenden Gedanken heraus gearbeitet, analysiert und durch realitätsgerechtere Alternativen ersetzt.

Ebenso werden unter psychodynamischen Gesichtspunkten mit der Erkrankung verbundene Konflikte, Probleme und Belastungen bearbeitet sowie Maßnahmen zur Vorbeugung von Rückfällen getroffen. Die Anfälligkeit für Panikattacken wird zudem durch das Erlernen stressreduzierender Fertigkeiten und den Aufbau positiver Bewältigungsstrategien reduziert. In Einzelfällen ergibt sich zusätzlich eine Indikation für eine medikamentöse Unterstützung.

• Gruppenpsychotherapie

In den Psychotherapiegruppen wird ein grundlegendes Verständnis für die Erkrankung, ihre Ursachen und Symptome vermittelt. Der Austausch untereinander ermöglicht ein besseres Verständnis für die Beschwerden trotz individueller Ursachen. Gemeinsam werden Strategien im Umgang mit der Erkrankung erarbeitet und alternative Lösungen für krankheitsfördernde Verhaltensweisen und Einstellungen entwickelt.

• Kunst- und Gestaltungstherapie

Mit Hilfe nonverbaler Ausdrucksmöglichkeiten können zugrunde liegende seelische Konflikte emotional erlebbar und entwicklungsfördernde Einsichten ermöglicht werden. Körper, Seele und Geist sind gleichermaßen beteiligt. Die Therapie wird einzeln und in einer Gruppe angeboten und kann auch ambulant in Anspruch genommen werden.

• Ergotherapie

Bei Ängsten treten oft viele Fähigkeiten, Kompetenzen und kreative Kräfte in den Hintergrund. In der Ergotherapie werden diese Ressourcen wieder angeregt, wodurch auch eine Verbesserung des seelischen Befindens erreicht und so der Genesungsprozess unterstützt wird.



- **Entspannungs- und Stabilisierungsverfahren**

Zur Senkung des allgemeinen Anspannungsniveaus werden Progressive Muskelrelaxation, Atementspannung sowie Übungen zur Körper- und Gefühlswahrnehmung angeboten. Imaginative und achtsamkeitsfördernde Übungen unterstützen die Aktivierung von Selbstheilungskräften und gesundheitsfördernde Ressourcen.

- **Musiktherapie**

Beim Hören von Musik und dem Erzeugen von Klängen entstehen Vorstellungen, Gedanken und Gefühle, die oft Anknüpfungspunkte an die eigene Biografie bieten. Dieses Erleben eröffnet Räume für die Entwicklung krankheitsreduzierender Ausdrucks- und Veränderungsmöglichkeiten.

- **Körperliche Aktivität/Sport**

Körperliche Fitness hat starken Einfluss auf das psychische Wohlbefinden, Bewegung hat antidepressive und angstmindernde Effekte. Wir bieten deshalb den Patienten die Möglichkeit, sich in einem benachbarten Fitnesscenter gezielt körperlich zu stärken und dadurch ein positiveres Körpergefühl, eine Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Belastbarkeit zu erfahren. Dies fördert die psychische Stabilität und das Vertrauen in den eigenen Körper.

- **Familien- und Paartherapie**

Häufig entstehen Ängste im Zusammenhang mit familiären Konflikten, so dass die Einbeziehung der Familie oder des Partners wichtig ist.

- **Psychopharmakotherapie**

Angsterkrankungen werden nicht selten begleitend medikamentös behandelt. Für diese Indikation eignen sich zur längerfristigen Behandlung am ehesten Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI). Kurzfristig ist auch die Gabe von Benzodiazepinen in Erwägung zu ziehen.

- **Regelmäßige Außenaktivitäten und gemeinsames Kochen und Backen**

fördern das Wiedererleben und die Entfaltung der Genuss- und Erlebnisfähigkeit im Alltag.

- **Tanz- und Bewegungstherapie**

Wahrnehmen, Spüren und achtsames Kennenlernen von körperlichen Regungen, inneren Bildern, Gefühlen und Stimmungen stehen in der Tanz- und Bewegungstherapie im Mittelpunkt. Bewegungen, Haltungen, Gesten und der Tanz ermöglichen Zugang zum eigenen Erleben. Durch verschiedene Angebote können in der Einzelarbeit oder in der Gruppe individuelle Veränderungs- und Lösungswege entdeckt werden.



Kompetenz für Ihre Gesundheit

In der Fliedner Klinik Düsseldorf arbeiten anerkannte Mediziner und Therapeuten mit langjähriger Berufserfahrung Hand in Hand zur Erstellung und Umsetzung von Therapien, die sich an den Bedürfnissen des Einzelnen orientieren. Es kommen ausschließlich wissenschaftlich anerkannte und praxiserprobte Behandlungsmethoden zur Anwendung. Die wissenschaftliche Qualität wird über den medizinisch-psychologischen Beirat und den Verbund der Theodor Fliedner Stiftung sichergestellt.

Die bundesweit tätige Theodor Fliedner Stiftung ist ein namhafter Träger sozialer und therapeutischer Arbeit unter dem Dach der Diakonie.



Kosten

Privatversicherte und Beihilfeberechtigte haben entsprechend ihrem Versicherungsvertrag bzw. den entsprechenden Beihilfevorschriften bei medizinisch notwendiger Behandlung einen Anspruch auf Kostenübernahme.

Ihr Weg zu uns

Sie können uns per Telefon, Telefax oder E-Mail erreichen. Wir sichern Ihnen ein Erstgespräch innerhalb einer Woche zu. Im Bedarfsfall ermöglichen wir Ihnen einen zeitnahen Aufnahmetermin in unserer Tagesklinik.

In unserer Klinik werden Sie mit verschiedenen Therapeuten zusammenarbeiten. Ihr fester Ansprechpartner wird der ärztliche/psychologische Psychotherapeut sein, mit dem Sie Ihren individuellen Behandlungsplan erstellen.

Die Therapiezeiten der Tagesklinik sind montags bis freitags 8.30–16.00 Uhr. Die Termine in unserer Ambulanz werden individuell abgesprochen, auf Wunsch sind auch Termine in den Abendstunden möglich.

Unser Team



Dr. Kerstin Fries
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Ärztliche Leitung

Dr. Sabine Keppel
Fachärztin für psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Dr. Sonja Theysohn
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Oberärztin

Lea Grau
Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin

Dr. Friederike Rampacher
Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin

Dr. Sebastian Zumdick
Dipl.-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut

Elisabeth aus der Wiesche
Ergotherapeutin

Andreas Somnitz
Kunst- und Gestaltungstherapeut

Kai Lünenschloß
Musiktherapeut

Heidrun Schürmann
Fachkrankenschwester für Psychiatrie

Gesa Pfitzinger
Krankenschwester

Dusanka Zimmermann
Patientenmanagement/Verwaltung

Wissenschaftlicher Beirat:

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

Fragen und Antworten

Wie lange wird meine Behandlung in der Klinik dauern?

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

Wie sieht der Tagesablauf konkret aus?

Die Behandlung umfasst gruppentherapeutische und einzeltherapeutische Sitzungen. Es werden zwei Einzeltermine pro Woche angeboten; zusätzliche Gespräche und Übungen werden je nach Indikation durchgeführt. Die verschiedenen Gruppentherapien, die Sportaktivitäten und Mahlzeiten finden gemeinsam statt. Einmal in der Woche gibt es eine chefärztliche Visite.

Was muss ich in der Therapie machen?

In der Therapie werden gemeinsam mit dem Patienten Ursachen und die Entstehungsbedingungen der Erkrankung besprochen. Daraus werden konkrete Therapieschritte und -ziele abgeleitet. Bei Angsterkrankungen werden zudem in gewissem Maß konfrontative Übungen in Abstimmung mit dem Patienten geplant, durchgeführt und ausgewertet. Dies geschieht jedoch nur mit dessen Einverständnis und dient der effektiven Überwindung der Ängste.

Über welche Qualifikationen verfügen die Therapeuten?

In unserer Klinik arbeiten ausschließlich fachlich hochqualifizierte Therapeuten. Die empirisch abgesicherten Therapiemethoden realisieren wir in enger Zusammenarbeit mit unserem wissenschaftlichen Beirat. Darüber hinaus stehen uns durch den engen Verbund innerhalb der Fliedner Stiftung eine Vielzahl von Experten und Wissenschaftlern aus den verschiedensten Fachbereichen zur Verfügung.

Wie groß sind die therapeutischen Gruppen?

Eine Gruppengröße von maximal 10 Personen sichert eine angemessene Atmosphäre, ermöglicht einen individuellen Bezug auf die einzelnen Teilnehmer und nutzt wichtige Elemente der Gruppentherapie.



Wird der Therapieerfolg regelmäßig überprüft?

Durch Patientenbesprechungen, Visiten, Fragebogenauswertung und Fallkonferenzen sowie durch regelmäßige Supervision der Therapeuten wird der Therapieerfolg regelmäßig überprüft und gegebenenfalls die Behandlungsstrategie angepasst.

Wie wird für meine Verpflegung gesorgt?

Das Mittagessen wird gemeinsam in nahegelegenen Restaurants eingenommen. An einem Tag der Woche wird eine Mahlzeit in der Klinik gemeinsam zubereitet und verzehrt. Getränke und Obst stehen zur Verfügung.

Welche Sport- und Erholungsmöglichkeiten gibt es?

Zweimal pro Woche ist der Besuch eines benachbarten Fitnesscenters eingeplant. In regelmäßigen Abständen finden gemeinsame kulturelle und regenerative Veranstaltungen außerhalb der Klinik statt.

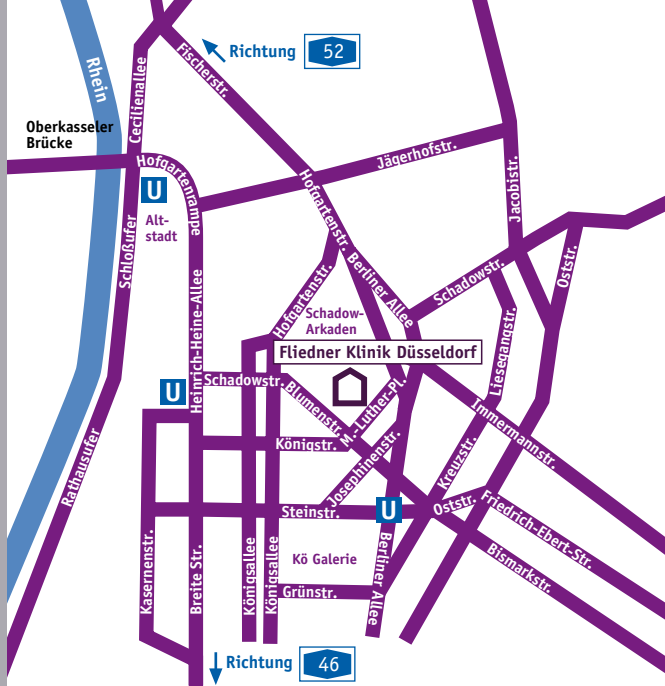
Es stehen außerdem ein Internetzugang und eine Patientenbibliothek mit Fachliteratur und Zeitungen zur Verfügung. Vielfältige Sitz- und Liegegelegenheiten bieten Möglichkeiten, sich in Ruhephasen zu entspannen.

Stimmt sich die Klinik mit meinen behandelnden Ärzten ab?

Eine Abstimmung mit den Vorbehandlern wird angestrebt. Eine Korrespondenz über Krankheitsgeschichte und die bisherige Behandlung wird mit den einweisenden Ärzten bzw. Therapeuten allerdings nur nach Einwilligung der Patienten geführt. Eine Rückkehr zu ihnen ist von unserer Seite aus vorgesehen. Sollten Sie über keine entsprechende Anbindung verfügen, können wir in unserer Ambulanz psychiatrische und psychotherapeutische Leistungen anbieten.

Welche Formalitäten (Anträge an die Beihilfestelle, Abrechnung mit der Krankenversicherung) habe ich von meiner Seite aus zu leisten?

Wir übernehmen für Sie den Schriftverkehr und die Abrechnung mit den Krankenversicherungen. Aus juristischen Gründen ist dies bei der dienstlichen Beihilfestelle nicht möglich. Wir stehen Ihnen aber gerne bei Fragen mit unserer Erfahrung und Kompetenz zur Verfügung. Einen Überweisungsschein oder Ähnliches benötigen Sie nicht.



So erreichen Sie uns.

Anfahrt mit dem PKW

Von den Autobahnabfahrten in Richtung Innenstadt/Stadtmittle bzw. Königsallee-Parkleitsystem (Kö), danach Zufahrt Schadow-Arkaden beachten. Öffnungszeiten Parkhaus Schadow-Arkaden: 6.00 Uhr morgens bis 1.00 Uhr nachts. Weitere Parkplätze bieten die umliegenden Parkhäuser.

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

U-Bahn: Haltestellen Steinstraße/Königsallee und Heinrich-Heine-Allee (alle Linien)
Straßenbahn: Haltestelle Jan-Wellem-Platz, Linien 703, 706, 712, 713, 715

Fliedner Klinik Düsseldorf

Ambulanz und Tagesklinik für CFI V[\TgeXZ Cfi V[bgJ XeTc\X
und Psychosomatik

Martin-Luther-Platz 26

40212 Düsseldorf

(Eingang gegenüber der Johanneskirche)

Telefon: (0211) 20 05 27-0

Telefax: (0211) 20 05 27-77

info@fliednerklinikduesseldorf.de

www.fliednerklinikduesseldorf.de



Theodor Fliedner Stiftung