

Ängste

Eine gesunde Balance finden



Angst
entsteht
im Kopf

Mut
auch

Inhaltsverzeichnis

Angst – ein gesundes Gefühl oder eine Störung?	3
Wie zeigt sich Angst?	3
Wann wird Angst zur Störung?	4
Welche Angststörungen gibt es?	5
Warum gehen Ängste nicht weg? – Der Teufelskreis der Angst	6
Wie „funktioniert“ eine Angstbehandlung?	7
Ängste und Sucht	8
Ansprechpartner, Kliniken und Kontaktdaten im Landkreis Forchheim für Menschen mit Ängsten/Angsterkrankungen	10
Impressum	12
Quellen	12





Quelle Zeichnung: Psychosomatik Ebermannsstadt 2020

Angst – ein gesundes Gefühl oder eine Störung?

Wir alle kennen das Gefühl der Angst. Meistens mögen wir es nicht, außer in der Achterbahn. Aber manche Menschen leiden besonders stark darunter.

Warum haben wir Angst?

Angst ist gesund. Wie alle Gefühle. Sie hilft uns zu überleben. Angst tritt auf, wenn wir eine Situation als gefährlich erleben. Sie soll uns helfen, uns in Sicherheit zu bringen.

Wie zeigt sich Angst?

Was nehme ich wahr und was ist der Sinn dieser Symptome?

Ich nehme wahr	Sinn dieser Symptome
Herzrasen und schnelle flache Atmung	sorgen dafür, dass viel Sauerstoff durch unseren Körper transportiert wird (entsteht dadurch ein Ungleichgewicht zwischen Sauerstoff und Kohlenstoffdioxid, erleben die Betroffenen auch Schwindel)
Zittern und Anspannung der Muskulatur	um unseren Körper auf Flucht oder Kampf vorzubereiten
Schwitzen	um den Körper zu kühlen
Konzentration auf die Gefahr	um schnell reagieren zu können
Einschränkung der Verdauung	die ist gerade nicht wichtig
Entzündungsreaktionen	um mögliche Verletzungen schnell heilen zu können

Wann wird Angst zur Störung?

Wenn Angst

- zu heftig ist
- zu häufig und
- zu langanhaltend auftritt
- in ihrem Ausmaß nicht zur Situation passt

spricht man von einer Angststörung bzw. Angsterkrankung.

Wenn Angst in der Bewältigung unseres Alltags nicht mehr hilft, sondern uns **dauerhaft beeinträchtigt**, wir zum Beispiel bestimmte Dinge nicht mehr tun, kann dies ein Hinweis auf eine Angststörung sein und es ist sinnvoll einen Arzt, einen Psychotherapeuten oder eine Beratungsstelle aufzusuchen.





Welche Angststörungen gibt es?

Angst kann sich auf eine einzelne Situation beziehen oder nicht richtig greifbar (diffus) sein.

Spezifische Phobie: Ängste vor einzelnen Situationen oder Dingen, z.B. vor bestimmten Tieren, Höhen, Überqueren von Brücken, (Bildern von) Blut, Spritzen und Verletzungen.

Soziale Phobie: Ängste vor der Bewertung oder Ablehnung durch andere Menschen, z.B. auch Angst zu erröten, im Mittelpunkt zu stehen oder Prüfungsangst.

Agoraphobie: Angst vor Situationen, in denen Hilfe oder Flucht anscheinend nicht möglich ist, z.B. im Zug oder in einer Warteschlange.

Zwangsstörung: die Patienten leiden unter sich aufdrängenden Gedanken, die Ängste auslösen oder unter sich zwanghaft wiederholenden Handlungen, mit denen Ängste (kurzfristig) bekämpft werden sollen.

Panikstörung: Wiederkehrende, schwere Angstattacken ohne offensichtlichen Auslöser, bei denen die Patienten oft Angst haben zu sterben.

Posttraumatische Belastungsstörung: nach einer (lebens-)bedrohlichen Situation drängen sich Ängste und andere Symptome auf, z.B. im plötzlichen Wiedererleben der bedrohlichen Situation, die wiederum starke Ängste auslösen.

Generalisierte Angststörung: die Patienten leiden unter einer Vielzahl von Ängsten und Sorgen, z.B. vor körperlicher Erkrankung oder auch unbestimmten Ängsten.

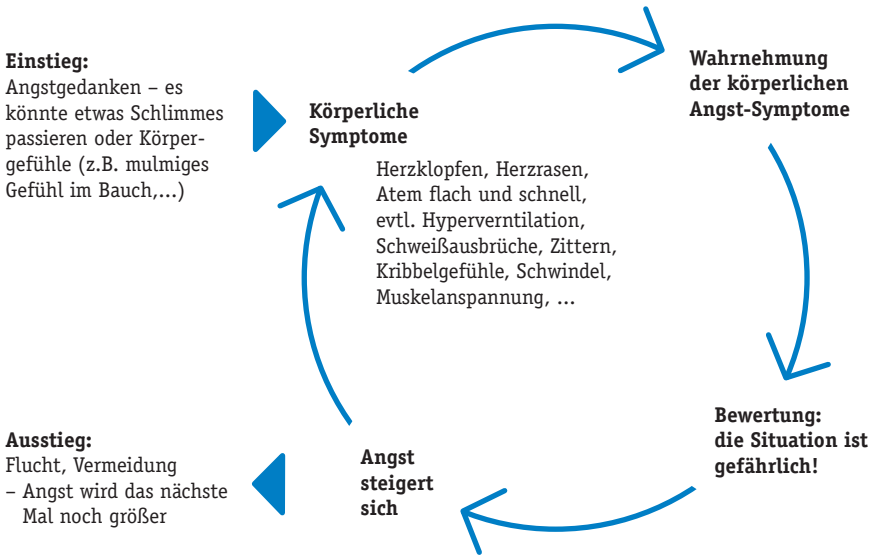
Allen Angststörungen gemeinsam ist, dass die Patienten häufig versuchen, die Auslöser zu vermeiden, um das unangenehme Gefühl nicht erleben zu müssen. Leider verschwinden die Ängste dadurch nicht!

Häufig haben die Betroffenen nicht nur Ängste, sondern es liegen auch andere psychische Erkrankungen vor. Es gibt z.B. sogenannte Somatisierungsstörungen, bei denen Patienten unter körperlichen Symptomen leiden, für die keine eindeutige körperliche Ursache gefunden wird.

Auch Depressionen, die aus den Ängsten resultieren und sie überlagern, finden sich oft.

Warum gehen Ängste nicht weg?

Der Teufelskreis der Angst



Quelle Graphik: Ausarbeitung: Ben Roßner, Psychosomatik Ebermannstadt 2020,
Vorlage: www.panikattacken.info.de/teufelskreis-der-angst-angstkreislauf/

Ein Einstieg in den Teufelskreis kann z.B. ein beängstigender Gedanke sein wie „Ich schaff das nicht!“ oder ein Schwindelgefühl. Dieses **nehmen wir wahr**. Kommt ein Gedanke bzw. eine **Bewertung** dazu wie „Ich bekomme bestimmt gerade einen Herzinfarkt“, steigt natürlich die **Angst**. Unser Körper schüttet Stresshormone aus und wir bekommen noch mehr **körperliche Symptome**. Dies nehmen wir wieder wahr, bewerten es als Gefahr und die Angst steigt. So läuft der Teufelskreis immer weiter.

Immer wieder versuchen Betroffene, aus der äußeren Situation zu fliehen

(z.B. aus dem Bus flüchten oder sich ablenken) oder sie ganz zu vermeiden (nicht mehr Busfahren). In beiden Fällen wird die Angst langfristig größer. Dies liegt daran, dass unser Gehirn die kurzfristige Erleichterung spürt, wir aber langfristig das Zutrauen in unseren Körper verlieren und in unsere Fähigkeit, mit diesen Situationen und der Angst an sich zurechtzukommen.

Ein **hilfreicher Ansatz** kann darin bestehen, Angst wahrzunehmen, sie zuzulassen und **bewältigen** zu lernen. Dies kann mit Hilfe von professionellen Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen geschehen.

Wie „funktioniert“ eine Angstbehandlung?

Je nach Störungsbild unterscheidet sich die Art der Angstbehandlung. Dennoch gibt es einige Gemeinsamkeiten.

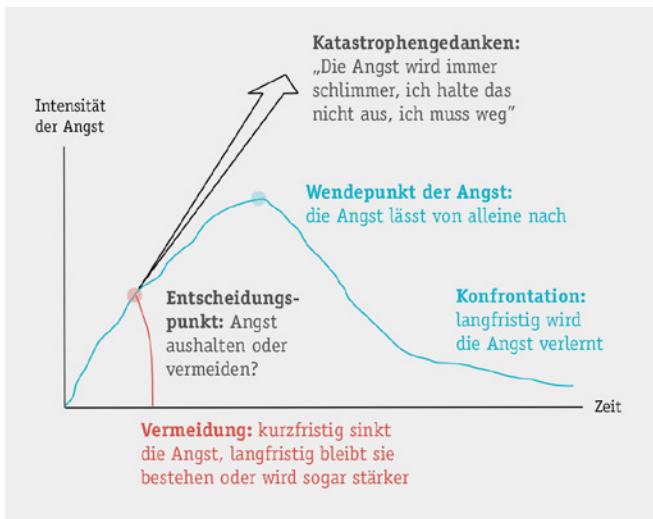
Eine wichtige Voraussetzung ist das tatsächliche **Wahrnehmen, Zulassen und Einordnen** des eigenen Angsterlebens. Oft stehen aktuelle Gefühle und Gewohnheiten auch mit früheren Erlebnissen in Zusammenhang.

Um Angst zu bewältigen ist es notwendig, sich ihr zu stellen. Ein häufig genutzter Ansatz zur Angstbehandlung ist daher die sog. **Konfrontationsbehandlung**. Sie besteht darin, die angstauslösende Situation immer wieder gezielt aufzusuchen (sich zu konfrontieren), um neue Erfahrungen damit sammeln zu können. Die Patienten sollen so lernen, dass die Angst zwar unangenehm, aber auszuhalten ist. Dies passiert, zunächst von Therapeuten begleitet, schrittweise. Meist beginnt man mit weniger Angst auslösenden Situationen und steigert

die Übungen langsam. Dabei ist das Ziel, sich an die vorher angstaustösende Situation neu zu gewöhnen, so dass weniger oder keine Angst erlebt wird.

Bei manchen Angststörungen (z.B. der generalisierten Angststörung) gibt es gar keine konkreten angstaustösenden Situationen, sondern ängstliche Gedanken und ständige Sorgen machen einem Schwierigkeiten. Dann werden in der Psychotherapie die angstaustösenden Gedanken hinterfragt und abgebaut.

Ziel ist es immer, **wieder Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten zu bekommen und mit Unsicherheiten umgehen zu lernen**.



Die Angst ist zu Beginn noch gering, steigert sich langsam (siehe blaue Linie). Die Erwartung des Patienten ist, dass sich die Angst ins Unermessliche steigert (s. schwarzer Pfeil, Katastrophengedanken), daher entscheiden sich manche dafür, die Situation zu verlassen oder ganz zu vermeiden (rote Linie). Das führt zu einer kurzfristigen Entlastung, doch langfristig wird die Angst größer und die Einschränkungen werden mehr. Bei der Behandlung entscheiden sich die Patienten, in der Situation zu bleiben (s. Wendepunkt auf der blauen Linie), die Angst nimmt zunächst zu, nimmt aber nach einiger Zeit von alleine ab. Der Patient lernt langfristig, dass die Situation zu bewältigen ist und verlernt die Angst in dieser.

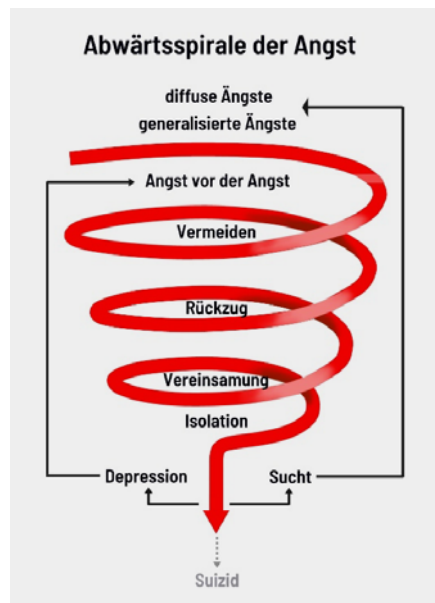
Ängste und Sucht

- Immense Sorgen, dass dein Mann bei einem Verkehrsunfall ums Leben kommen könnte,
- Heftige Angst um deinen Sohn, dass er nach dem Disco-Besuch überfallen werden könnte,
- Dauernde Beunruhigung, dass in der nahen Familie mal ein Pflegefall auftreten könnte,
- Beklemmende Befürchtung des Arbeitsplatzverlustes und damit Wegfall der Familienversorgung...

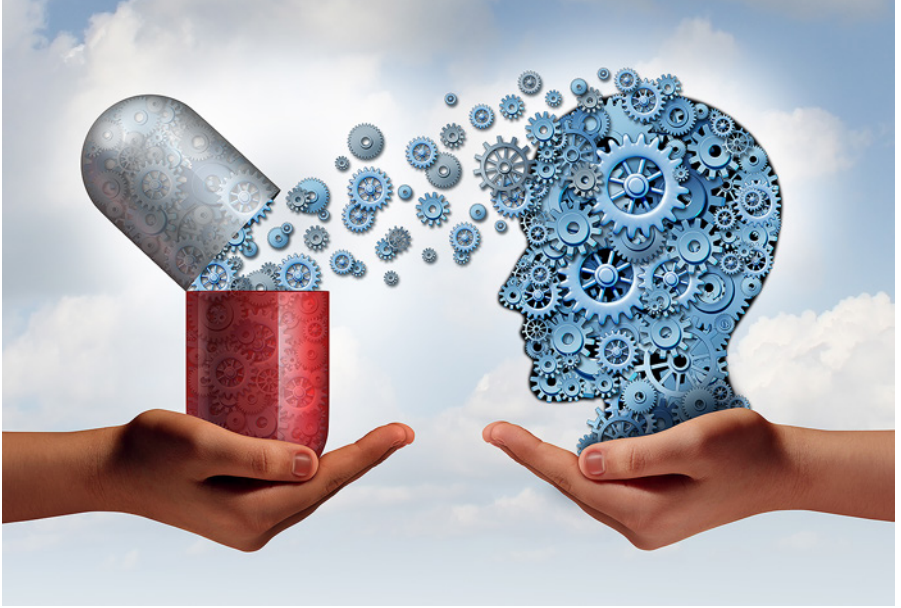
Diese Liste kann beliebig fortgesetzt werden. Es handelt sich hierbei um generalisierte Ängste, denen zwar reale Gefahren zugrunde liegen, die aber zu unkontrollierbaren Sorgen und typischen Angst-Symptomen ausufern und den Alltag beherrschen können.

Aus Furcht vor Kontrollverlust entsteht häufig Vermeidungsverhalten. Das heißt, man zieht sich zurück, um möglichen Gefahren gar nicht erst zu begegnen. Scham, darüber zu reden, oder Bedenken, die Anerkennung anderer zu verlieren, führen häufig zu sozialer Isolation. Man will zum Beispiel niemanden mehr persönlich treffen. Die Beklemmung des Alleinseins und die Aussichtslosigkeit auf Veränderungen über längere Zeit können depressive Verstimmungen oder das Vollbild einer Depression auslösen. Diese kann ohne soziale, somatische oder psychische Hilfestellung bzw. Therapie eine Suchtentwicklung begünstigen.

Durch den Konsum von stimmungsaufhellenden und/oder sedierenden (dämpfenden) Medikamenten oder Suchtmitteln können typische Angstsymptome vorübergehend verringert werden, so dass positive Erwartungen an die Suchtstoffe wachsen. Solche Bewältigungsversuche mit missbräuchlich eingesetzten Medikamenten und/oder Drogen erzeugen jedoch nachhaltige Veränderungen im Stoffwechsel der Botenstoffe im Gehirn (Neurotransmitter). In der Folge verkümmern eigene Problembewältigungsfertigkeiten (Resilienz) immer mehr. Interessellosigkeit, Schuldgefühle, Versagensängste und Verdrängungsstrategien nehmen zu. Dadurch können schließlich Suchterkrankungen, Psychosen und/oder sonstige schwere Persönlichkeitsstörungen entstehen, bis hin zu suizidalen Verläufen.



Graphik Quelle: Irene Braun, Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Forchheim, 2020



Zu den am häufigsten als „Selbsttherapie“ missbrauchten Stoffen zählen Alkohol, Benzodiazepine und/oder Opiate, sowie wirkverwandte – als eher harmlos geltende – Stoffe wie Marihuana. Durch deren neurobiologische Giftwirkung können sich jedoch die ursächlichen Symptome (Angzustände, Panikattacken ...) wiederum verstärken und die Lebensumstände des betroffenen Menschen massiv verschlechtern oder ganz zusammenbrechen.

Die psychischen Störungen erfordern schließlich eine professionelle Mehrfachbehandlung, weil die Symptome in unterschiedlichen Abständen oder Ausprägungen auftreten. So kann es sein, dass der Patient für einige Wochen einen Suchtstoff-Entzug durchlaufen muss, während evtl. parallel eine massive Depression zu behandeln ist. Auftretende

Panikattacken oder affektive Krisen können die ausgewählten Therapiemaßnahmen wieder „auf den Kopf stellen“. Möglicherweise müssen zusätzlich noch Schutzmaßnahmen gegen selbstgefährdende und/oder suizidale Vorhaben getroffen werden.

Die Erfolge einer meist langwierigen Therapie bringen dem Betroffenen einen grundsätzlichen Lebensgewinn in Sachen Gesundheit, Psyche, Neuaufbau eines sozialen Umfeldes, Bewältigung der Arbeitswelt usw. Doch den Patienten können gewisse Restängste bleiben, mit denen sie – dazu befähigt in der Therapie – sehr bewusst umgehen müssen, um sie als Schutzmechanismus vor weiteren Lebensabstürzen einzusetzen.

Ansprechpartner für Menschen mit Ängsten

- a) Hausärzte
- b) Fachärzte für Psychiatrie
- c) Fachärzte für Psychosomatik
- d) Psychotherapeuten
- e) Beratungsstellen, z.B. Sozialpsychiatrischer Dienst oder Suchtberatung
- f) Hilfetelefon
- g) Selbsthilfe

Kliniken für Menschen mit Angsterkrankungen

- h) Psychiatrische Institutsambulanzen
- i) Suchtambulanzen
- j) Psychosomatische Kliniken
- k) Psychiatrische Kliniken

Kontaktaten für den Landkreis Forchheim

Zu a) Hausarzt vor Ort oder unter www.ugef.com finden

Zu a) bis c) **KVB (Kassenärztliche Vereinigung Bayern)**
Terminvermittlung für Fachärzte, Haus- sowie Kinder- und Jugendärzte
Telefon: 116117 (24 Stunden erreichbar, 7 Tage die Woche)

Zu d) **KVB (Kassenärztliche Vereinigung Bayern)**
Terminvermittlung für psychotherapeutische Erstgespräche, Akutbehandlungen und zeitnah erforderliche Probatorik
Telefon: 116117 (24 Stunden erreichbar, 7 Tage die Woche)
oder
Koordinationsstelle Psychotherapie
Telefon: 0921/787765-40410
Homepage: www.kvb.de/service/patienten/

- Zu e) **Sozialpsychiatrischer Dienst Insel**
 Dreikirchenstraße 23, 91301 Forchheim
 Telefon: 09191/7362960
 Email: insel@skf-bamberg.de
 Homepage: www.skf-bamberg.de
- Suchtberatungsstelle des SkF**
 Dreikirchenstraße 23, 91301 Forchheim
 Telefon: 09191/7362961
 Email: suchtberatung.fo@skf-bamberg.de
 Homepage: www.skf-bamberg.de
- Zu f) **Krisendienst Oberfranken**
 Telefon: 0800/655 3000
- Telefonseelsorge**
 Telefon: 0800/111 0 111 und 0800/111 0 222
 Homepage: www.telefonseelsorge.de
- Zu g) **AWO Selbsthilfebüro Forchheim**
 Hauptstraße 5, 91301 Forchheim
 Telefon: 09191/699015
 Email: beratungsstelle@awo-bamberg.de
 Homepage: www.awo-bamberg.de/einrichtungen/selbsthilfebuero/
- Zu h) **PIA – Psychiatrische Institutsambulanz Forchheim**
 Krankenhausstraße 8, 91301 Forchheim
 Telefon: 09191/62164-20
 Email: PIA-Forchheim@sozialstiftung-bamberg.de
- Zu i) **Suchtambulanz der Psychiatrischen Institutsambulanz**
 Heinrichstr. 6, 96047 Bamberg
 Telefon: 0951/503-26070
 Email: pia-suchtambulanz@sozialstiftung-bamberg.de
 Homepage: www.sozialstiftung-bamberg.de
- Zu j) **Psychosomatische Abteilung Klinikum Forchheim-
 Fränkische Schweiz gGmbH-Ebermannstadt**
 Feuersteinstraße 2, 91320 Ebermannstadt
 Telefon: 09194/55-0
 Email: info@klinik-fraenkische-schweiz.de
 Homepage: www.klinik-fraenkische-schweiz.de
- Zu k) **Klinikum am Michelsberg – Klinik für Psychiatrie
 und Psychotherapie**
 St. Getreu-Straße 18, 96049 Bamberg
 Telefon: 0951/503-23200
 Email: info@sozialstiftung-bamberg.de
 Homepage: www.sozialstiftung-bamberg.de

Impressum

Die Broschüre basiert auf Plakaten, die die Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Klinikum Forchheim – Fränkische Schweiz gGmbH, Feuersteinstr. 2, 91320 Ebermannstadt zum Tag der seelischen Gesundheit am 10.10.2020 erstellt hat.

Autoren:

Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Klinikum Forchheim – Fränkische Schweiz gGmbH, Feuersteinstr. 2, 91320 Ebermannstadt

Irene Braun – Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Forchheim (Selbsthilfe)

Irmgard Pees – SkF INSEL Sozialpsychiatrischer Dienst Forchheim

Förderung: Der Arbeitskreis Forchheim der PSAG Bamberg-Forchheim bedankt sich für die Förderung der Gestaltung der Broschüre beim Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, das jährlich Haushaltsmittel für Gesundheitsförderung und Prävention zur Verfügung stellt und im Jahr 2020 das Thema „psychische Gesundheit“ mit als Schwerpunkt gesetzt hat. Ein weiterer Dank für die finanzielle Unterstützung beim Druck der Broschüre geht an die Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Forchheim.

Herausgeber: Landratsamt Forchheim

Gestaltung: Robert Schlund, www.schlund-design.de

Fotos: Depositphotos

Auflage: 1. Auflage 02/2021, 1.500 Stück

Quellen

Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information (DIMDI) im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) unter Beteiligung der Arbeitsgruppe ICD des Kuratoriums für Fragen der Klassifikation im Gesundheitswesen (KKG) (Hrsg.) (2017). ICD-10-GM Version 2017. Systematisches Verzeichnis Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (10. Revision, German Modification).

Fachklinik Spielwige, „Sucht und Angst“, Lüdenscheid

Hans Morschitzky, „Die zehn Gesichter der Angst“, 2018

Heike Alsleben, Angela Weiss, Michael Rufer: Psychoedukation Angst- und Panikstörungen. Manual zur Leitung von Patienten- und Angehörigengruppen. Urban & Fischer Verlag, München, 2004

Jürgen Margraf, Silvia Schneider: Panik – Angstanfälle und ihre Behandlung. Springer-Verlag Berlin Heidelberg, 1990

Plakate der Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Klinikum Forchheim – Fränkische Schweiz gGmbH, Feuersteinstr. 2, 91320 Ebermannstadt mit eigenen Texten, Bildern und den Quellen

ReHa-Zentrum Warstein, „Angststörungen und Sucht“