

Lösungen finden

Kraft der Gedanken – Situationen neu bewerten

Neben dem körperlichen Umlernen sind es vor allem die gedanklichen Bewertungen, die darüber entscheiden, ob eine Situation Angst auslöst oder nicht. Erste durchgestandene Übungen und die Reflexion der begleitenden Gedanken ermöglichen, ähnliche Angstsituationen als weniger bedrohlich zu interpretieren. Gleichzeitig wächst das Selbstvertrauen, die Angst aus eigener Kraft bewältigen zu können.

Kognitive sowie klärungsorientierte und schematherapeutische Methoden helfen dabei, angstausslösende und -verstärkende Gedankenmuster zu erkennen, zu hinterfragen und gezielt zu verändern.

Engmaschige ärztliche Behandlung

Während der Behandlung werden unsere Patient:innen fachärztlich betreut. Bei gleichzeitig auftretenden starken depressiven Verstimmungen kann zum Beispiel eine begleitende medikamentöse Therapie hilfreich sein.

Stabilisierung – über den Klinikaufenthalt hinaus

Um den Übergang in den Alltag zu erleichtern und Behandlungserfolge zu stabilisieren, unterstützen wir unsere Patient:innen nach dem Klinikaufenthalt mit Nachbetreuungsterminen. Im Fall einer ambulanten Weiterbehandlung findet eine Übergabe statt.

Individueller Veränderungsprozess – optimal begleitet

Unser Ziel ist es, jeden Menschen in seinem persönlichen Veränderungsprozess optimal psychotherapeutisch und psychiatrisch zu begleiten. Einzelne Therapieschritte werden gemeinsam besprochen und individuell abgestimmt. Die Behandlung erfolgt durch ein multiprofessionelles Team sowie in enger Kooperation mit niedergelassenen Behandler:innen. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse erweitern regelmäßig unser Therapiekonzept.

Intensive Psychotherapie – unser Angebot

- Kognitiv-verhaltenstherapeutisch basiertes Behandlungskonzept
- Schematherapeutische und klärungsorientierte Methoden
- Durchschnittlich acht Einzelpsychotherapie-Einheiten à 50 min pro Woche
- Ergänzende Gruppentherapien, individuell abgestimmt
- Bei Bedarf Vor-Ort-Therapie
- Aufnahme von Erwachsenen und Jugendlichen ab 14 Jahren
- Kostenübernahmen durch private Versicherungen, Beihilfen, Berufsgenossenschaften sowie gesetzliche Versicherungen auf der Basis von Einzelfallentscheidungen
- Einbettzimmer
- Mitten in Münster – Mitten im Leben



Kontakt

Christoph Dornier Klinik für Psychotherapie
Tibusstraße 7 – 11, 48143 Münster (NRW)
Tel. +49 251 4810-0
Fax +49 251 4810-144
info@christoph-dornier-klinik.de
www.christoph-dornier-klinik.de



- **Psychologisches Infotelefon:**
jeden Mittwoch 17 – 20 Uhr unter
Tel. +49 251 4810-148



ANGST

Behlungsschwerpunkt
Angsterkrankungen



Angsterkrankungen erkennen

Angst zu haben ist eine gesunde und überlebenswichtige Reaktion. Sie hilft, Gefahren zu erkennen, und bringt den Körper in höchste Leistungsbereitschaft, um blitzschnell richtig reagieren zu können. Zu viel Angst aber kann krank machen. Dann scheint das Herzrasen nicht mehr aufzuhören. Die Luft droht knapp zu werden, Schwindel erfasst den ganzen Körper – ein kaum zu steigernder Alarmzustand, der oft sogar als lebensbedrohlich erlebt wird.

- Haben Sie in bestimmten Situationen starke Ängste oder treten Ängste ohne ersichtlichen Grund plötzlich auf?
- Ist die Angst unangemessen heftig?
- Haben Sie das Gefühl, in Angstsituationen die Kontrolle zu verlieren, vielleicht sogar zu sterben?
- Denken Sie mehr als die Hälfte des Tages über Ihre Ängste nach?
- Vermeiden Sie Situationen, Menschen oder Orte, die bei Ihnen Ängste auslösen könnten?

All dies können Hinweise auf eine behandlungsbedürftige Angsterkrankung sein.

Zu den häufigsten Angsterkrankungen zählen

- plötzliche, unerwartete Panikattacken (Panikstörung)
- Angst vor und Vermeidung von Menschenmengen, öffentlichen Plätzen oder öffentlichen Verkehrsmitteln (Agoraphobie)
- anhaltende Angst und Sorgen in Bezug auf alltägliche Ereignisse und befürchtete Unglücke einhergehend mit erhöhter Anspannung (Generalisierte Angststörung)
- übermäßige Angst, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen, und vor negativer Bewertung durch andere Menschen (Soziale Phobie)
- übermäßige Angst vor spezifischen Objekten oder Situationen, wie Prüfungen, Spritzen, bestimmten Tieren oder dem Besuch einer öffentlichen Toilette (Spezifische Phobie)

Komplikationen verstehen

Ein zentrales Problem an Angsterkrankungen ist die zunehmende „Angst vor der Angst“. Sie hält eine Vermeidungsspirale in Gang, die das Leben und die Bewegungsfreiheit immer weiter einschränkt. Die Angst aber bleibt und wird eher noch größer. Meistens leiden darunter besonders die sozialen Kontakte. Auch beruflich oder schulisch kann es Probleme geben. Depressionen sind häufig die Folge.

Das verständliche, oft verzweifelte Bemühen, die Angst unter Kontrolle zu bringen, begünstigt zudem, dass weitere Erkrankungen entstehen. Dies können zum Beispiel andere Ängste, aber auch Suchterkrankungen sein. Nicht selten versuchen Menschen ihre Ängste mit Alkohol, Drogen oder Beruhigungsmitteln zu vertreiben.



Hilfe annehmen

Angsterkrankungen sind von einem starken Vermeidungsverhalten geprägt. Da dieses ganz wesentlich die Krankheit mit aufrechterhält und viele Folgeprobleme verursacht, ist es wichtig, sich den angstausslösenden Situationen zu stellen. Oft ist dies ein schwerer Schritt, Sie müssen ihn aber nicht alleine gehen.

Die moderne Psychotherapie bietet sehr effektive Methoden, die dabei helfen können, Angsterkrankungen zu überwinden. Neben der Konfrontation mit Angstreizen ist ebenso entscheidend herauszufinden, was hinter der Erkrankung steckt und warum sie entstanden ist.

Insbesondere wenn aufgrund der Belastung eine normale Alltagsführung nicht mehr möglich ist, kann eine stationäre Therapie sehr hilfreich sein. Auch psychische und körperliche Begleit- und Folgeerkrankungen können die Behandlung in einer Klinik notwendig machen.



Lösungen finden

Für die Behandlung einer Angsterkrankung ist es wesentlich, die individuell bedeutsamen Ursachen, die spezifischen Auslöser und die persönlichen Teufelskreise aus Vermeidung und Angstgedanken zu ergründen und deren Zusammenwirken genau zu verstehen. Deshalb erarbeiten wir in der Christoph-Dornier-Klinik mit unseren Patient:innen individuelle Erkrankungsmodelle. Aus diesem leitet sich dann die Behandlung ab, in der die persönlichen Ziele eine zentrale Rolle spielen.

Mit Mut sich den Ängsten entgegenstellen

Ein Kernstück der Therapie ist die Konfrontation. Ziel ist, dass unsere Patient:innen lernen, sich Schritt für Schritt den gefürchteten und bisher vermiedenen Situationen zu stellen – und sie auszuhalten. Dadurch können sie erleben, wie sich ihr Körper mit der Zeit beruhigt und mit jeder Übung gelassener reagiert.

Unser Intensivkonzept mit durchschnittlich acht Einzelpsychotherapiesitzungen à 50 Minuten pro Woche bietet den nötigen therapeutischen Rückhalt. Und es ermöglicht, die Übungen häufig zu wiederholen und so realitätsnah durchzuführen, dass sich Lerneffekte stabilisieren können und auch die Angst vor der Angst überwunden werden kann.