



Angststörungen

Informationen für Betroffene

AMEOS Klinikum Osnabrück
Knollstraße 31
D-49088 Osnabrück
Tel. +49 (0)541 313-0
Fax +49 (0)541 313-209
info@osnabrueck.ameos.de
www.ameos.de/osnabrueck



Stand: 7-2022

Angststörung

Ursachen und Behandlung

Angst ist eine natürliche und hilfreiche Reaktion unseres Körpers. Wenn die Angst jedoch in eigentlich ungefährlichen Situationen auftritt und unkontrollierbar wird, kann diese starken Leidensdruck hervorrufen. In der Folge werden die Situationen vermieden oder unter starker Furcht ertragen.

Die häufigsten Formen der Angststörungen sind:

- **Agoraphobie:** Angst, an Orten zu sein, von denen eine Flucht schwierig oder peinlich wäre oder Hilfe nicht erreichbar sein könnte. Oft ist die Agoraphobie mit einer Panikstörung verbunden.
- **Generalisierte Angststörung:** Betroffene machen sich übermäßige Sorgen in mehreren Lebensbereichen. Häufig kreisen die Sorgen um die eigene Unversehrtheit oder die der Angehörigen.
- **Soziale Angststörung:** Die Betroffenen haben übermäßige Furcht vor sozialen Situationen (z.B. vor Prüfungen oder der Betrachtung durch andere Menschen).
- **Spezifische Phobien:** Die Betroffenen haben Angst z.B. vor Tieren, Höhen, engen Räumen (Fahrstuhl, Tunnel), Angst vor dem Anblick von Blut oder Verletzungen.

Eine unbehandelte Angststörung kann sich immer mehr verselbstständigen. Es kommt zur „Angst vor der Angst“. Allein die Vorstellung, dass die gefürchtete Situation auftreten könnte, erzeugt meist schon Erwartungsangst. Die Betroffenen ziehen sich immer weiter zurück und zweifeln immer mehr an ihren eigenen Fähigkeiten. Dadurch entwickeln Betroffene häufig depressive Symptomatik oder greifen auch zu beruhigenden Substanzen, wodurch eine Missbrauchssymptomatik entstehen kann.

Unser Behandlungsangebot:

- Erhebung der wichtigsten Informationen zur Symptomatik und Lebensgeschichte
- gleichzeitig werden auslösende und aufrechterhaltende Faktoren identifiziert, um die Entstehung der Ängste besser verstehen zu können
- Vermittlung von Informationen über die Erkrankung, auch an Angehörige
- unter therapeutischer Begleitung und Anleitung werden zuvor gemiedene, angstauslösende Situationen aufgesucht, um neue Erfahrungen zu etablieren und neue Fertigkeiten zu erwerben (Konfrontations-, Expositionstherapie)
- ggf. Etablierung einer unterstützenden Medikation
- Verminderung und Vermeidung von Angst-Rückfällen
- Übernahme der neu erworbenen Fertigkeiten in den Alltag
- vielfältige Entspannungsangebote (z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training)
- Ergotherapie, Sport- und Bewegungstherapie, Freizeitgestaltung, Außenaktivitäten

Zur Aufklärung über unsere stationäre Behandlung und zur Abklärung der Aufnahme bieten wir ein Informationsgespräch an. Nehmen Sie gerne Kontakt auf.

Kontakt:

Station P1

Tel.: +49 541 313-374

stp1.psy@osnabrueck.ameos.de
