medbo

„Strategien zur Angstbewältigung“

Dr. med. Willy Müller
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Oberarzt an der psychiatrischen Institutsambulanz und Tagesklinik
Amberg

medbo

Die medbo

(**M**edizinische **E**inrichtungen **d**es **B**ezirks **O**berpfalz)

betreibt als öffentlich-rechtlicher Krankenhausträger

an sechs Standorten in der Oberpfalz Kliniken, Ambulanzen, Institute und Pflegeheime

zur Versorgung in den Bereichen Neurologie und Psychiatrie

von etwa 1 Million Einwohnern.

2. Etage: Psychiatrische Tagklinik Erwachsene (20 Plätze) Amberg

1. Etage: Psychiatrische Institutsambulanz KJP und Erwachsene

EG: Psychiatrische Tagklinik Kinder- und Jugendliche (12 Plätze)

Betreutes Wohnen in Familien

„A u f A u g e n h ö h e“

34. BWF - Fachtagung

25. - 27. September 2019, Regensburg

medbo®

WS 9 Strategien zur Angstbewältigung

Dr. Willy Müller

Unbehandelte Angststörungen führen zu Vermeidungsverhalten und sozialem Rückzug. Angststörungen mit dem Leitsymptom Panikattacken sind gut behandelbar. Medikamente helfen, das Angstlevel zu senken und somit die Lebensqualität und Alltagsfunktionalität zu steigern. Noch wichtiger sind allerdings verhaltenstherapeutische Maßnahmen zur kognitiven Umstrukturierung und Senkung der Erwartungsangst durch Expositionstraining. Atemtraining, Sport und Entspannungsverfahren stärken zusätzlich das körpereigene Beruhigungssystem.

medbo

Betreutes Wohnen in Familien

„Auf Augenhöhe“

34. BWF - Fachtagung

25. - 27. September 2019, Regensburg

medbo®

Donnerstag, 26.09.2019:

11:30 - 11:45:	Historisches und Allgemeines zu Angsterkrankungen
11:45 - 12:00:	Arten und Symptome von Angsterkrankungen
12:00 - 12:30:	Medikamentöse und psychotherapeutische Ansätze
12:30 - 12:45:	Strategien im Alltag und teilstationäre Konzepte

Charles Darwin, Verhaltensbiologe, 1872

medbo

- Individuen, die in einer gefährlichen Umwelt furchtsam reagieren, überleben besser.

- Angst schärft die Sinne und beflügelt den Geist.

→ **Überlebensvorteil !!**

Definition: Angst

medbo

- Lat.: angustiae (= Enge, Beklemmung)
- Unruhig-beklemmende Erwartungshaltung eines potentiell schlimmen einzutretenden Zustandes (Unglück, Unfall, Überfall, Katastrophe)
- wird oft als beengendes körperliches Gefühl erlebt (Druckgefühl in Brust)

„Angina pectoris“

3 Funktionen der Angst

- inhibierend: Angst als Schutzfunktion
- kalibrierend: Übermut vorbeugend (Bergsteigen)
- motivierend: für Training und künstlerische Übung vor Wettkampf und Auftritt

---

- krankhaft: wenn Angst: zu **stark**, zu **intensiv**, zu **häufig** auftritt

Ängste im Wandel der Menschheitsgeschichte

medbo

- **Mythologie**: Angstverlagerung auf eine transzendente Ebene im Sinne einer **Angststeigerung**
- griechisch: *Hirtengott Pan, der das persische Herr bei der Schlacht von Marathon in Panik versetzte*
- nordisch-germanisch: *Phaeton, Sohn des Sonnengottes, der angstfrei in Überhebung (Hybris) beinahe den Weltenbrand verursachte („Götterdämmerung“, Richard Wagner)*

- **Philosophie**: **Angstbewältigung** durch Ratio (Vernunft und Einsicht als neuer Aspekt ←→ <u>Mythologie</u>: Gefühlszentrum: Herz und Zwerchfell)

Ängste im Wandel der Menschheitsgeschichte

medbo

- **Christentum**: Jesus agiert einerseits wie mythologischer Heros, mit Opfertod, und verspricht andererseits durch die Auferstehung eine nachhaltige Angstbewältigung, da er den Tod selbst, als den größten Angstfaktor der Menschheitsgeschichte, zu besiegen vermochte.
- „Himmel und Hölle“ als Antipoden der Angst
- neu: Prinzip der Hoffnung (auf Jenseits)

„Moderne Ängste“

medbo

- Zuwanderung:
  - liberale Kosmopoliten
  - humanitäre Skeptiker
  - ökonomische Pragmatiker
  - moderate und absolute Gegner

- Angst, nicht mithalten zu können:

Schnelllebigkeit der Gesellschaft (Digitalisierung….)

- Globale Ängste:

Klimakatastrophe

Angst und Macht

medbo

- Vermeidung: gibt dem Patienten Macht über seine Angsterkrankung
  (wie ein essgestörter Pat. über Fasten Macht hat)

Die Vermeidung als Machtmittel erst dem Patienten nehmen, wenn eine Alternative aufgezeigt wurde!!

*Patienten, die diese Angst-Macht-Thema internalisiert haben, haben eine eingeübte Verhaltensvorlage für das **Scheitern** und nicht für **Erfolg**.*

Angst und Macht

medbo

- Erfolg: wird entkräftet (Selbstentwertung)

  wird nicht positiv verstärkt (fehlende Selbstwirksamkeit)

Ängste im Wandel der Generationen

medbo

- **Kinder:** *Angst vor dem Wolf, Monstern, Dunkelheit….*
- **Erwachsene:** *berufliche und familiäre Ängste*
- **im Alter**:
  - Schreckensvorstellungen eines körperlichen und geistigen Verfalls
  - dass das eigene Dasein endlich ist
  - konkrete Ängste um die Finanzen oder einen Umzug ins Heim

Angst vor dem Tod

medbo

- Biologisch ist der Tod am Ende des Lebens verortet. Aber psychologisch überspannt er das ganze Leben.

- Je geringer die Zufriedenheit in unserem Leben ist, desto größer ist die Angst vor dem Tod.

- Beschäftigung mit der Thematik in Grenzen sinnvoll.

- Klassische therapeutische Frage:
- **Stellen Sie sich vor, es wären ein paar Jahre im Leben vergangen. Welches Bedauern würde sich am ehesten einstellen?**

Arten von Angststörungen

medbo

Panische Ängste	F41.0 Panikattacken	objektlos, Notarzt
Agoraphobische Ängste	F40.0 Agoraphobie	Klaustrophobie, Vermeidungsverhalten
Somatoforme Ängste	F45.0 Somatisierungs-störung	Hypochondrie, Herzneurose, Notarzt
Soziale Ängste	F 40.1 Soziale Phobie	sozialer Rückzug
Generalisierte Ängste	F41.1 Generalisierte Angststörung	gesteigerte Sorgen, frei flottierend
Spezifische Ängste	F40.2 Spezifische Ängste	Spinne, Wespen, Höhe

Ängste bei anderen psychischen Erkrankungen

medbo

Paranoide Ängste	F20.0 Schizophrenie	Verfolgungswahn Bedrohungsideen befehlende akust. Halluzinationen **Vergiftungsängste**
Zukunftsängste	F33 Depression	Verlustängste Existenzängste
Ängste im Alter	F06 Demenz	diffuse Angst bei Verlust der Orientierung im Rahmen einer Demenz
Trennungsängste	Kinder (Eltern) Erwachsene (Partner, Eltern)	In der Folge oft Auslöser für Panikstörung

Reale, nachvollziehbare Ängste

medbo

„Sturzangst“	fortschreitendes Alter	***„Ich gehe nicht mehr aus dem Haus, ich treibe keinen Sport mehr.“*** *(Vermeidungsverhalten)*
Angst vor Kriminalität		*„Ich gehe nicht mehr im Park spazieren aus Angst überfallen zu werden.“* *(Vermeidungsverhalten)*
Arbeitsbezogene Ängste **F41.8**	Sonntagabend	*Vermeidungsverhalten = AU* *Therapie oder neue Perspektive (Wechsel, Rente)?* Rente + Mini-Job als Option versus 1. Arbeitsmarkt

Häufigkeit

- Generalisierte Angststörung: 6,2 % *(Lebenszeit-Prävalenz)*
- Soziale Phobie: 13 %
- Panikstörung: 5,2 %
- ----------
- *meist bereits im Kindes- und Jugendalter, im Gegensatz zur Depression*
- *Erstinzidenz > 20 Jahre von Angststörung selten*
- *Soziale Phobie meist zw. 9. und 19. Lj.*
- *GAD, Agoraphobie und Zwänge oft in der Adoleszenz beginnend*
- ----------
- *phasenhaft verlaufende Erkrankung*

Häufigkeit

medbo

- Frauen >> Männer Faktor 2-3x

- Noch vor Demenzen und Depressionen sind Angststörungen die häufigste psychische Erkrankung.

- phobische Störungen und Panikattacken im Alter rückläufig

- generalisierte Ängste (Sorgen) im Alter steigend

Differentialdiagnosen

- Migräne
- Unterzuckerung
- Schilddrüsenüberfunktion
- Erkrankungen des Innenohrs

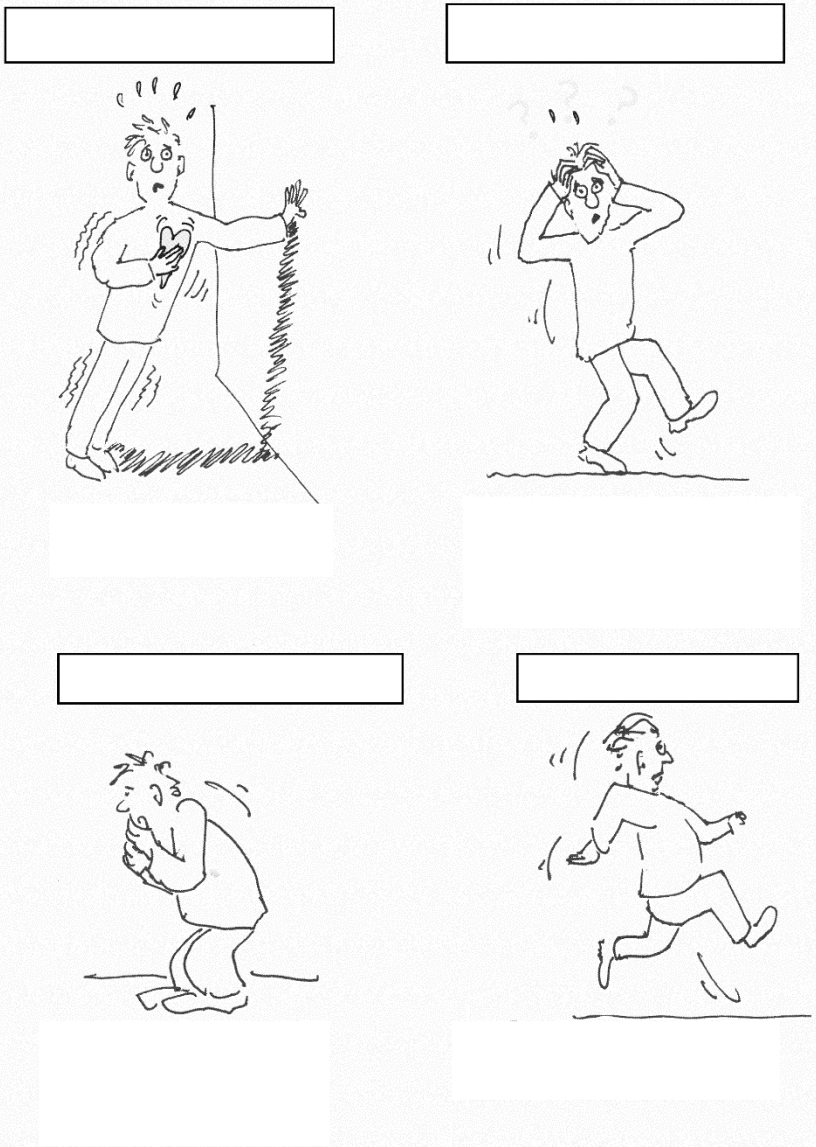
körperliche Symptome der Angst

medbo

- Herzrasen
- Schwitzen, Zittern
- Hyperventilation
- Schwindel
- Taubheitsgefühle
- Engegefühl in Brust und Hals
- beschleunigte Darmpassage

Angst hat immer vier Anteile

Angst hat immer vier Anteile



Körperliche Ebene

- Erhöhung von Blutdruck
- Herzrasen
- Schwitzen
- Muskelanspannung
- Schnellere Atmung

Kognitive Ebene/Gedanken

- „Ich schaffe es nicht“
- „Ich habe einen Herzinfarkt“
- „Ich werde sterben“
- „Ich werde verrückt“
- „Keiner darf es bemerken“

Emotionale Ebene/Gefühle

- Hilflosigkeit
- Verzweiflung
- Trauer
- Scham
- Wut

Verhaltensebene

- Bewältigung
- Vermeidung
- Ausreden
- Flucht
- Hilfesuche

Entstehung von Angsterkrankung

medbo

1. Veranlagung

negative Erfahrungen in der Vergangenheit

Lernerfahrungen

Vermeidungs-verhalten

Erhöhtes Stressniveau und lang andauernde Überlastung

3. Aufrechterhaltende Faktoren

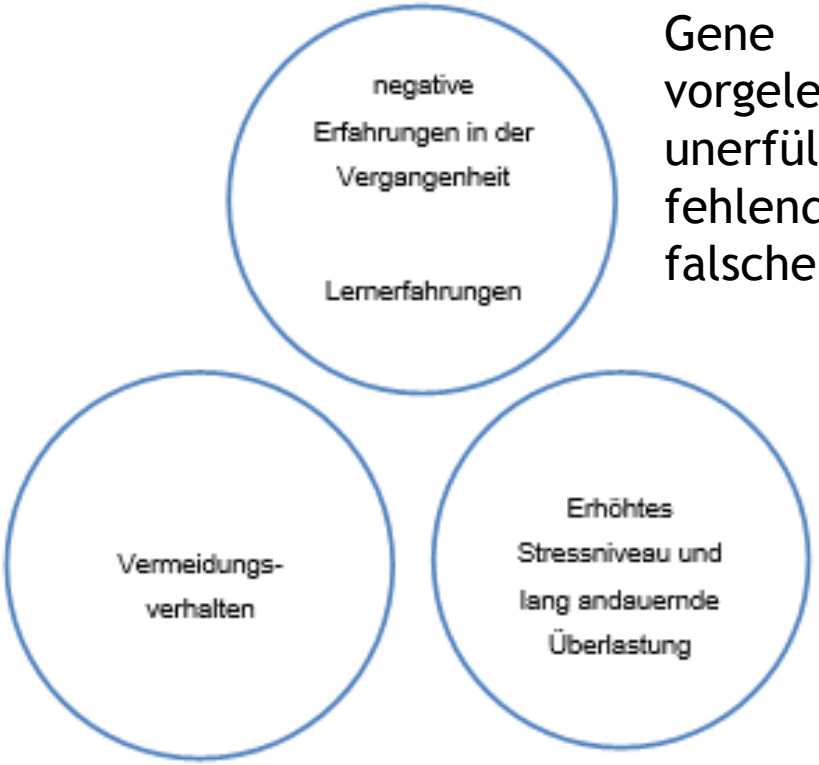
2. Auslöser

Entstehung von Angsterkrankung

medbo

Veranlagung

Gene
vorgelebte Angst
unerfüllte Bedürfnisse
fehlende Authentizität
falsche Weichenstellungen



Drogen
Alkohol
Benzodiazepine

Medien
Schulden
Schicksalsschläge

Aufrechterhaltende Faktoren

Auslöser

Genetik + Epigenetik

medbo

Klassische Genetik: Veränderungen durch Evolution

1-2 Generationen

Geburts-Genom fix

Epigenetik: Veränderungen am Genom durch äußere Einflüsse

DNA-Methylierung von einzelnen Genen im Genom

(= „Stummschaltung“ von Genen)

aktuelles Genom zu 10% unterschiedlich zu Geburts-Genom

→ Veränderung in der Zellprodiktion im Gehirn

→ durch Trauma/Negativerlebnisse → Risikoveranlagung

→ durch Therapie/Positiverlebnisse → Resilienz

Medikamentöse Behandlung I

medbo

Benzodiazepine

- Lorazepam (Tavor)
- Diazepam (Valium)
- Bromazepam, Oxazepam, Midazolam (Dormicum), Alprazolam, Tetrazepam

Nebenwirkungen

- Abhängigkeit (3 Wochen)
- Überdosis (mit Alkohol oder anderen Medikamenten)
- Sturzgefahr
- gefühlsmäßiges Abstumpfen
- Beeinträchtigung der Gedächtnisleistung

Medikamentöse Behandlung II

medbo

Benzodiazepine - Problematik

- 50 % über Privatrezept
- Wunschverordnungen durch Patienten
- „Mother‘s Little Helper“, 1966, Rolling Stones

Z-Drugs

- Zopiclon
- Zolpidem (Stilnox)

Medikamentöse Behandlung III

medbo

SSRI *(Selective Serotonin Reuptake Inhibitor)*

- Citalopram, Escitalopram (Cipralex)
- Fluoxetin
- Paroxetin
- Sertralin

SNRI *(Serotonin-Noradrenalin-Reuptake-Inhibitor)*

- Cymbalta (Duloxetin)
- Trevilor (Venlafaxin)

Medikamentöse Behandlung IV

medbo

Noradrenalin-Dopamin Reuptake Inhibitor

- Elontril (Bupropion)

Trizyklische Antidepressiva

- Doxepin
- Amitryptilin (Saroten)
- Clomipramin (Anafranil)
- Imipramin
- Trimipramin

Medikamentöse Behandlung V

medbo

Sonstige

- Mirtazapin (Remergil)
- Valdoxan
- Opipramol (Insidon)
- **Seroquel (Quetiapin)**
- Lasea (Lavendelöl)
- **Pregabalin (Lyrica)**

Alkohol als „Therapeutikum“

medbo

Alkohol und Medikamente Benzodiazepine betäuben Ängste

→ Jeder 4. Mensch über 65 Jahre greift zumindest phasenweise zu Alkohol oder Medikamenten zur Angstreduktion

Das körpereigene Beruhigungssystem

medbo

(gesteuert durch den **GABA-Rezeptor:** Gamma-Amino-Buttersäure)

Sympathikus	← →	**Parasympathikus**
Erregung		Beruhigung

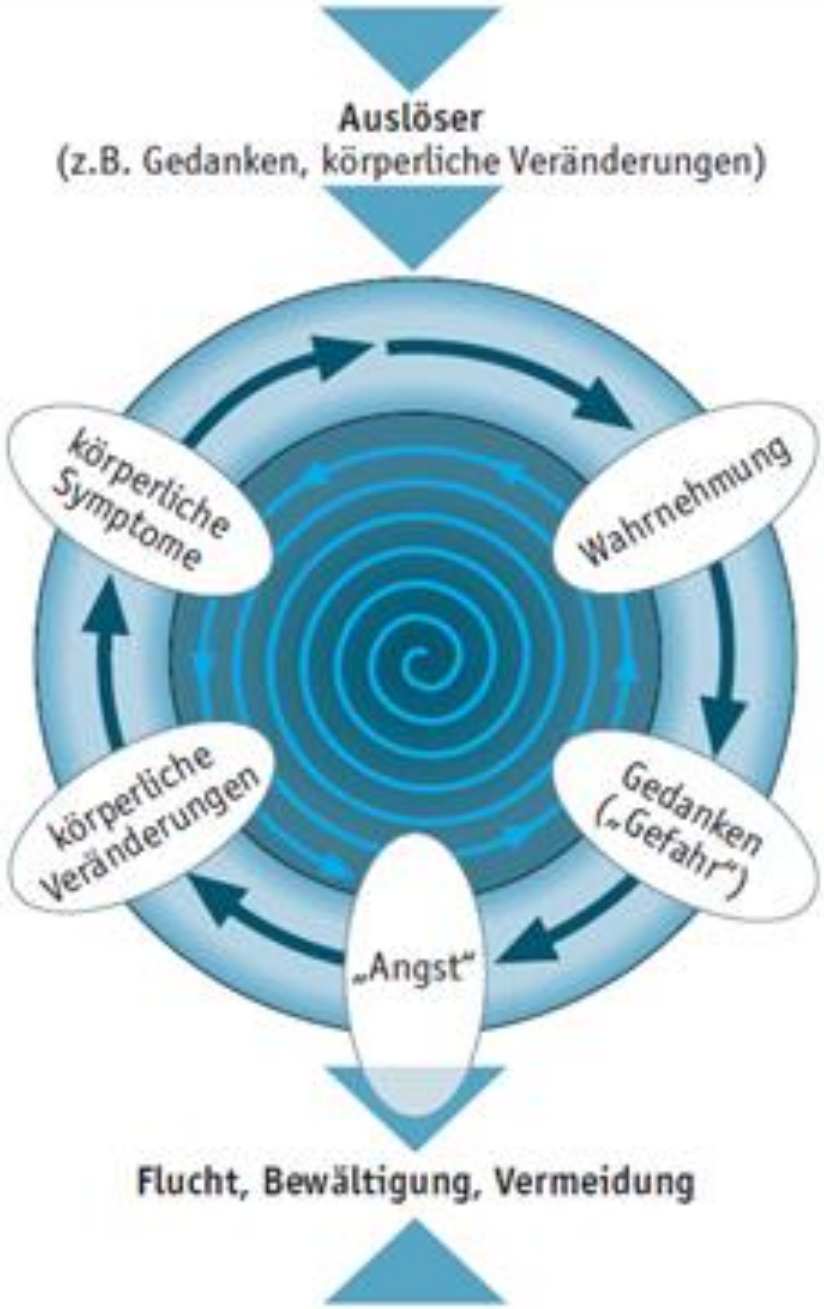
- Wird durch Alkohol **geschädigt**
- Wird durch Benzodiazepine **gelähmt/zurückgebildet**
- Wird durch Sport und Entspannungstechniken, gesunde Ernährung **gestärkt**
- **----------**
- **Pregabalin (Lyrica)**

Kern-Botschaften in der Therapie

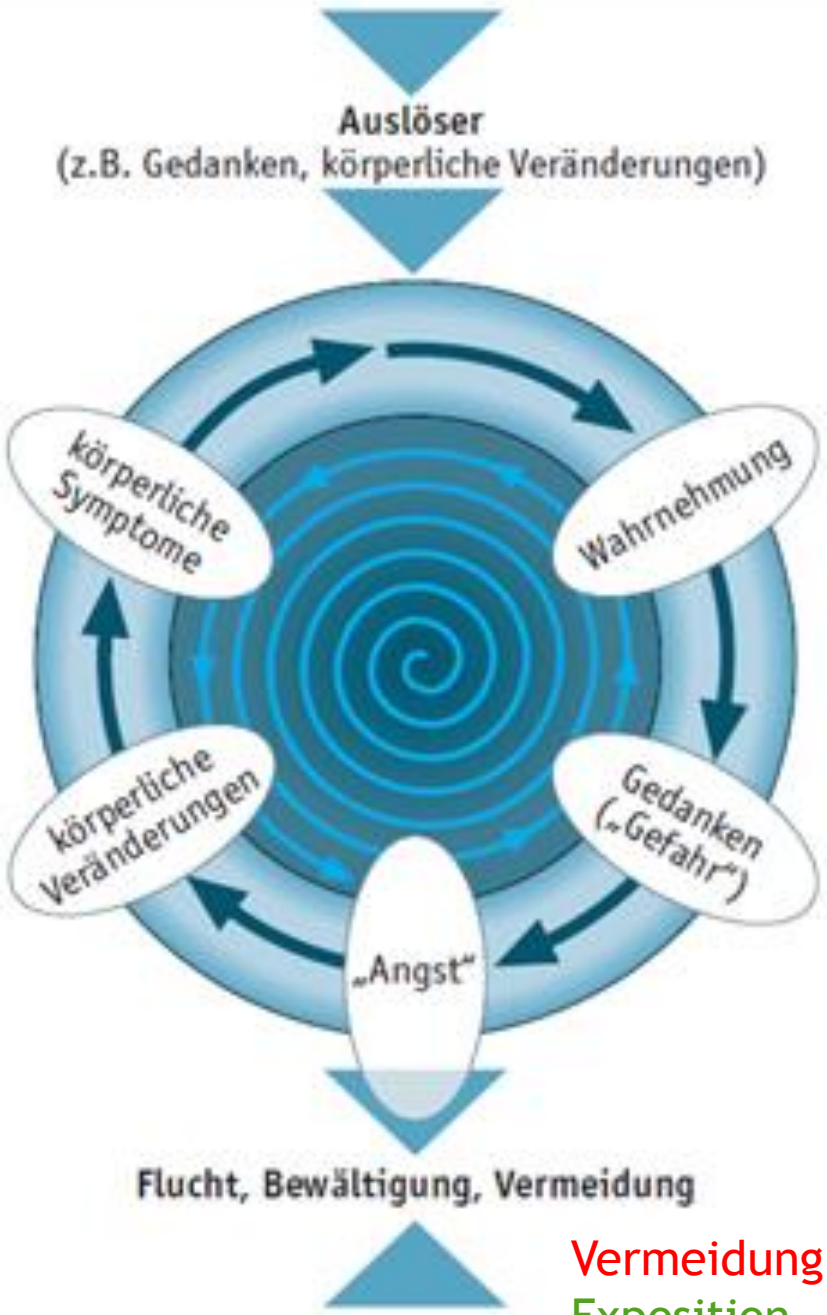
medbo

- Angst ist ein **normales** Gefühl
  - Wichtige Funktion als Signalfunktion vor Gefahr
  - Bei Angstpatient: Fehlalarm

- Angst ist **nicht gefährlich**
  - spontaner Widerspruch erwidern
  - Ohnmacht aus Angst, extrem selten


Auslöser
(z.B. Gedanken, körperliche Veränderungen)
körperliche Symptome
Wahrnehmung
Gedanken („Gefahr")
körperliche Veränderungen
„Angst"
Flucht, Bewältigung, Vermeidung

Auswege aus dem Teufels-kreis



Parasympathikus stärken
Sport
Entspannung
Atemtechnik
Medikamente
Lebensweise

Bewertung
Kognitive Umstrukturierung
Lebenseinstellung
Optimist. Zukunftsplanung
Zufriedenheit
Freude
Leben ordnen

Vermeidung
Exposition

VT II – Körperliche Interventionen

- Sport
- Progressive Muskelentspannung (PMR)
- Autogenes Training
- Yoga
- Qi-Gong
- Atemtraining mit Bauchatmung
- Achtsamkeitsübungen

VT III – Kognitive Umstrukturierung

A - B - C -Modell

A Auslösende Situation	B Bewertung	C Consequenzen
Ich sitze im Sessel, sehe fern und spüre starkes Herzklopfen	Hilfe jetzt fängt es wieder an. Ich bekomme einen Herzanfall.	**Gefühl:** Angst **Körperliche Symptome:** Unruhe, Zittern, Schwitzen, Herzklopfen wird stärker **Verhalten:** Ich lege mich hin und rufe den Arzt.
Ich sitze im Sessel, sehe fern und spüre starkes Herzklopfen	Ich habe doch den Kaffee nicht vertragen. Ich muss wohl einen kleinen Verdauungsspaziergang machen.	**Gefühl:** Beruhigung, Zuversicht, Unzufriedenheit über sich selbst **Körperliche Symptome:** Herzklopfen **Verhalten:** Ich stehe auf und bewege mich

VT IV – Kognitive Umstrukturierung

medbo

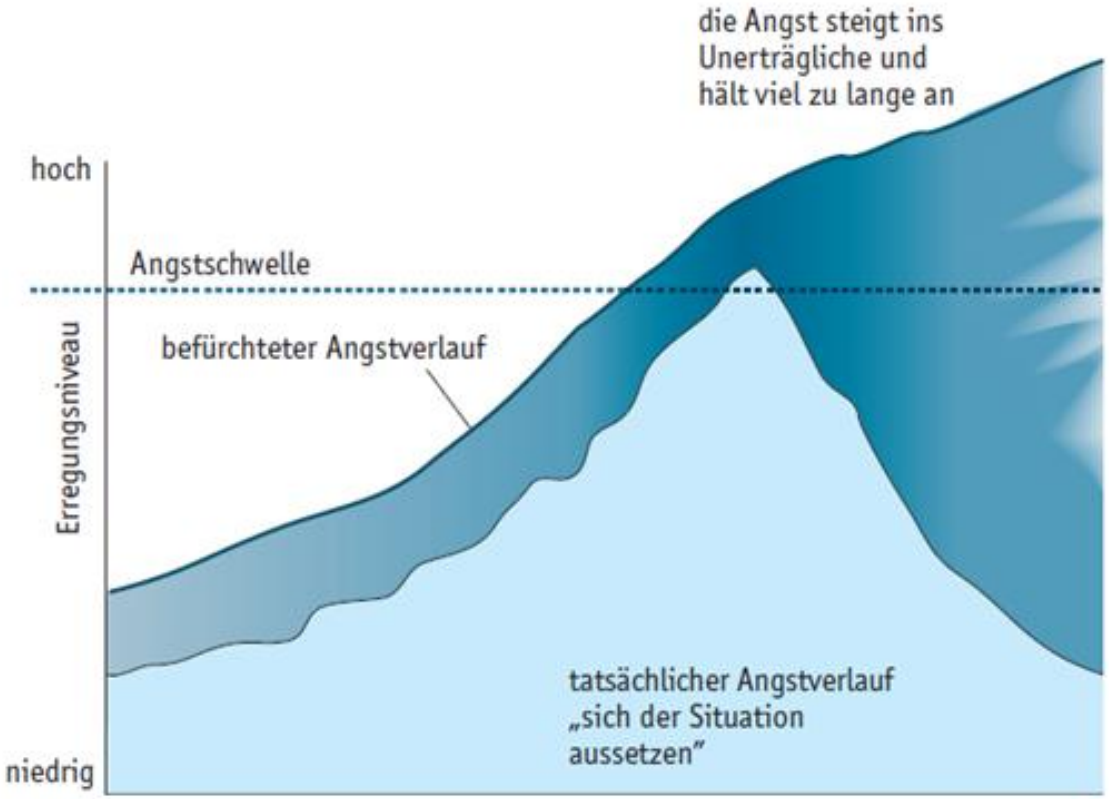
Bewältigungstechnik: **Reframing**

Das „Nervössein“ in ein „Bereitsein“ umzuinterpretieren (Sporttherapie)

Umwandlung von Angst in Furcht (= „Realangst“)

z. B.: Angst vor Ski-Abfahrtslauf umlenken in Furcht vor den gefährlichsten Kurven,
damit dort angemessen vorsichtig gefahren wird.

VT V – Expositionen



Therapie

medbo

- vertrauensvolle Beratung /ärztliches Gespräch

(Zeit nehmen, Missverständnisse)

- Entspannungsmethoden
- psychoanalytische Therapie (Trieb-Abwehr-Konflikt)
- verhaltenstherapeutische Therapie (Exposition statt Vermeidung, Wissensvermittlung, kognitive Umstrukturierung)
- systemische Therapie (Konflikt: Autonomie <-> Beziehung/Sicherheit)
- medikamentöse Therapie (Benzodiazepine: Tavor, Bromazepam, Oxazepam, Diazepam, usw., SSRI, Opipramol, Doxepin, Amitryptilin)

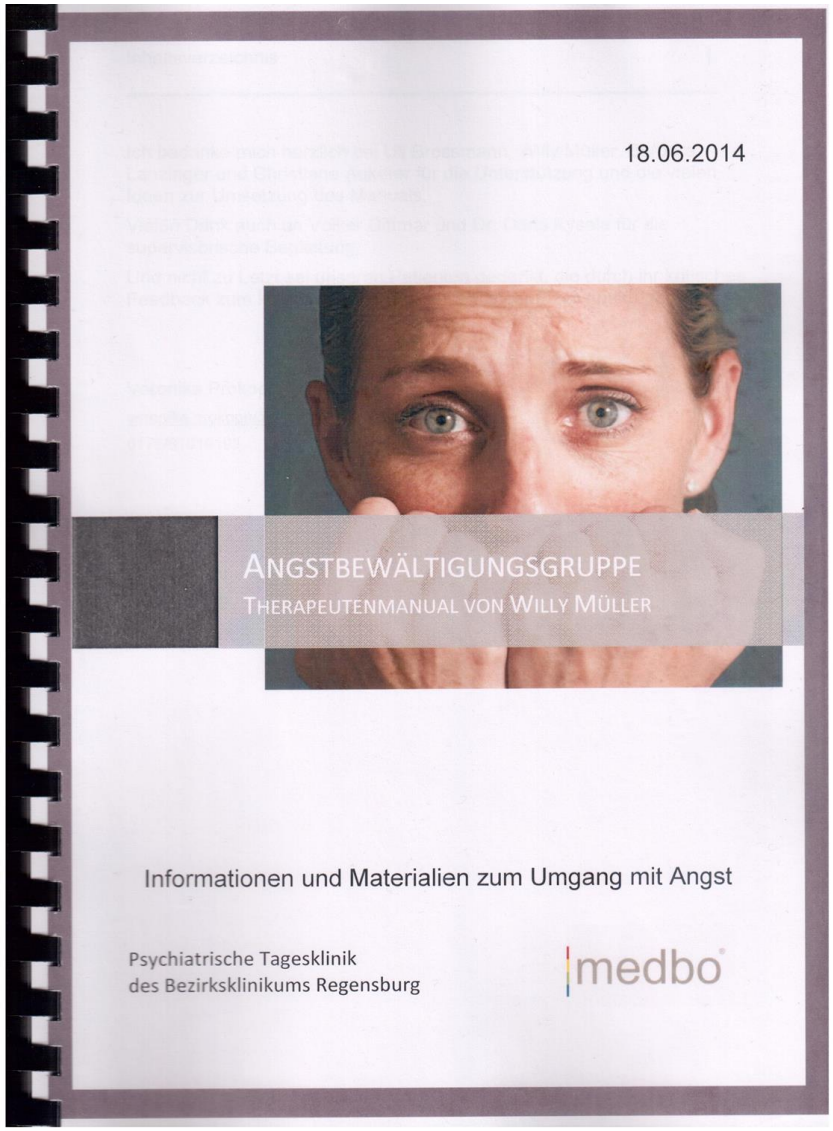
Konzept
(ca. 10 Wochen)

2 Wochen
Eingewöhnungsphase

2 Wochen
Psychoedukation

3 Wochen
Strategien zur
Angstbewältigung

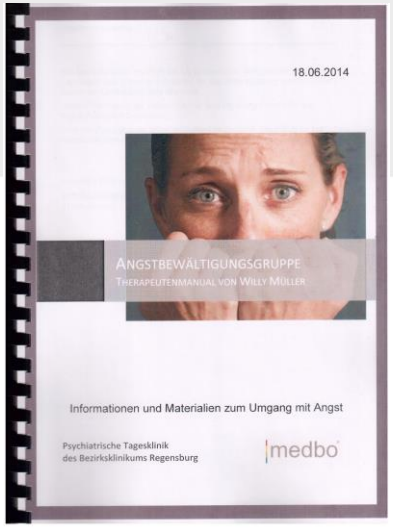
3 Wochen
Expositionen



Konzept

(ca. 10 Wochen)

medbo



2 Wochen
Eingewöhnungsphase

2 Wochen
Psychoedukation

- Ebenen und Funktion der Angst
- Teufelskreis der Angst

3 Wochen
Strategien zur
Angstbewältigung

- Atemtraining
- Kognitive Umstrukturierung
- PMR, AT, Traumreisen
- Sport
- Medikation

3 Wochen
Expositionen

- Ende der Vermeidung
- Angsthierarchie
- Reduktion der Erwartungsangst
- Wiederholtes Üben

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !!