



Wenn Symptome bleiben

Umgang mit chronischen Angststörungen

Dipl.-Psych. Kathrin Adrian
Psychologische Psychotherapeutin VT
Psychoonkologin

Quelle: <http://www.sifatipp.de/karriere/karrieremagazin/angststoerungen-im-berufsleben/>

Gliederung

1. Daten und Fakten
2. Auswirkungen chronischer Ängste - Betroffene
3. Aufrechterhaltende Faktoren + Lösungen - Betroffene
4. Auswirkungen chronischer Ängste - Helfer + Lösungen

Daten und Fakten

- Spontanverläufe ungünstig
- 30% der Angststörungen verlaufen chronisch
- hohe Komorbidität

Chronifizierung ist abhängig von:

- Art der Angststörung (soziale Phobie und GAS)
- Alter bei Beginn der Störung
- **Wann** im Krankheitsverlauf die Diagnose gestellt wird und eine entsprechende Behandlung erfolgt

durchschnittlich 7 Jahre...



...bis zur richtigen Diagnosestellung

Wie fühlt sich der Betroffene?

- ängstlich
- hoffnungslos
- hilflos
- ohnmächtig
- verärgert
- resigniert
- inkompetent
- stigmatisiert
- unverstanden

Dies führt dann zu:

- Bewegungslosigkeit/Starre
- geringem Selbstvertrauen
- negative Sicht auf die Zukunft
- mangelndes Vertrauen in Behandler, Helfer
- sozialem Rückzug
- Depressionen, Alkohol...etc.

Chronische Ängste - Wenn Symptome bleiben



<http://remstim.com/wp-content/uploads/2014/10/Angst-Symptome.jpg>

Aufrechterhaltende FA

1. Ungünstiger Umgang mit neg. Gefühlen

„Aber Du bist ein Mensch, keine Maschine. Erwarte niemals, eine Maschine zu sein. Keine Angst zu haben, kein Herzklopfen, keine Zweifel, keinen Schmerz - das können Maschinen. Menschen nicht. Jedenfalls keine lebendigen.“

Aufrechterhaltende FA

1. Ungünstiger Umgang mit neg. Gefühlen

Kontrollstrategien

= Alle Versuche, um schlechte Gedanken und Gefühle loszuwerden

(z.B. Sport, Beten, Meditation, Alkohol, übermäßiges Schlafen, Vermeiden von Situationen, Personen, Orte...etc.)

Aufrechterhaltende FA

1. Ungünstiger Umgang mit neg. Gefühlen

Mögliche Lösungsansätze:

1) Achtsamkeit =

Alles was im Augenblick geschieht, bewusst wahrzunehmen, ohne es gleich zu beurteilen/bewerten, ob es jetzt oder in Zukunft nützlich sein kann.

2) Akzeptanz =

Akzeptanz bedeutet, dass man Gefühle und Gedanken so sein lässt, wie sie sich in diesem Moment zeigen, ohne etwas an Ihnen ändern zu wollen.







Aufrechterhaltende FA

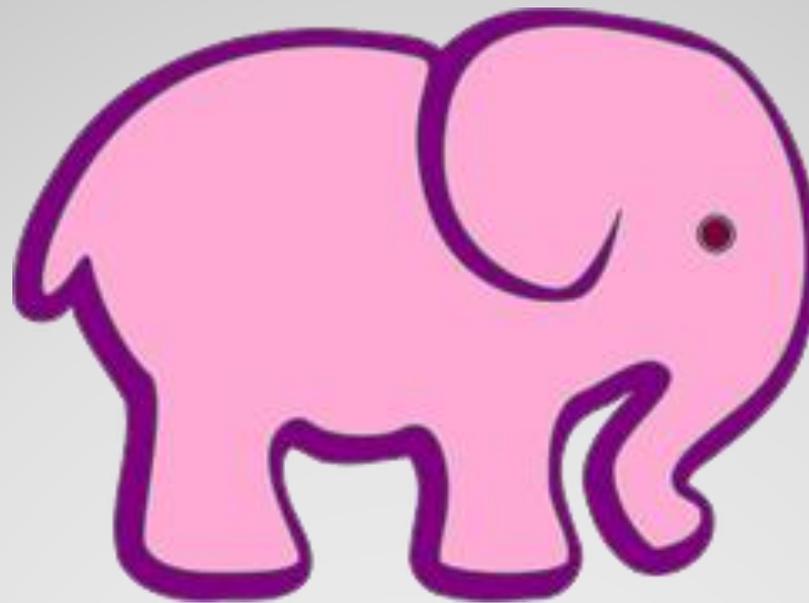
2. Ungünstiger Umgang mit neg. Gedanken

Kognitive Fusion =

die eigenen Gedanken für Wahrheiten halten

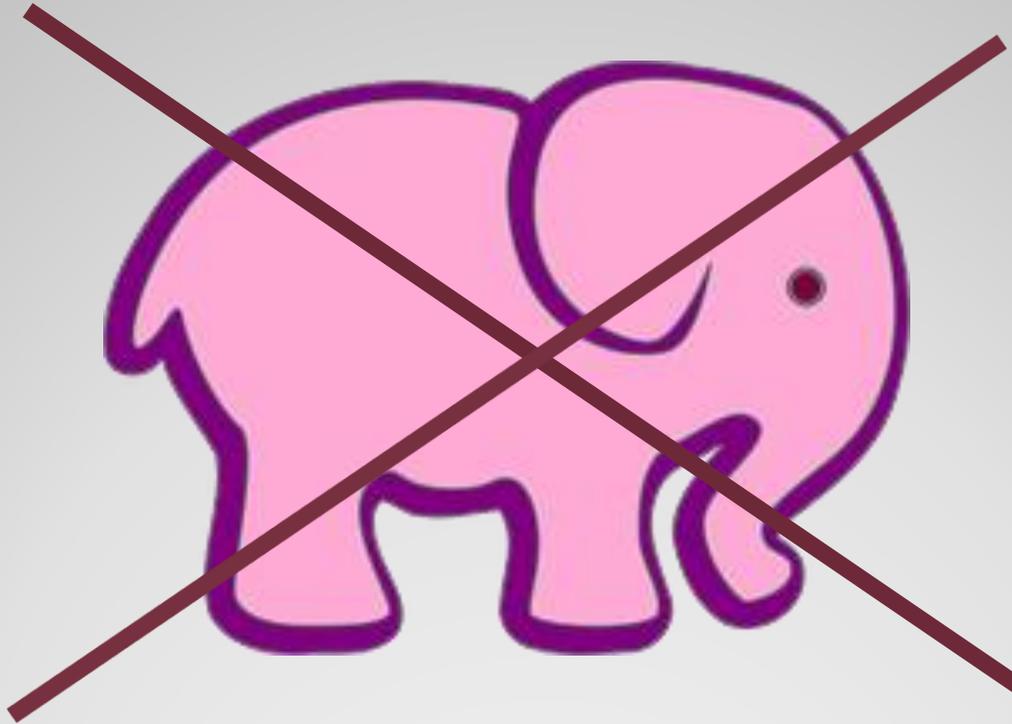
- „Die Angst ist übermächtig“
- „Ich werde verrückt“
- „Die anderen könnten mich auslachen“
- „Ich bin ein Versager“
- „Ich habe kein Recht ...auf ein besseres Leben...“

Gedankenexperiment



<https://pixabay.com/de/photos/zirkus/>

Gedankenexperiment



<https://pixabay.com/de/photos/zirkus/>

Aufrechterhaltende FA

2. Ungünstiger Umgang mit neg. Gedanken

Fragen um kogn. Fusion wahrzunehmen:

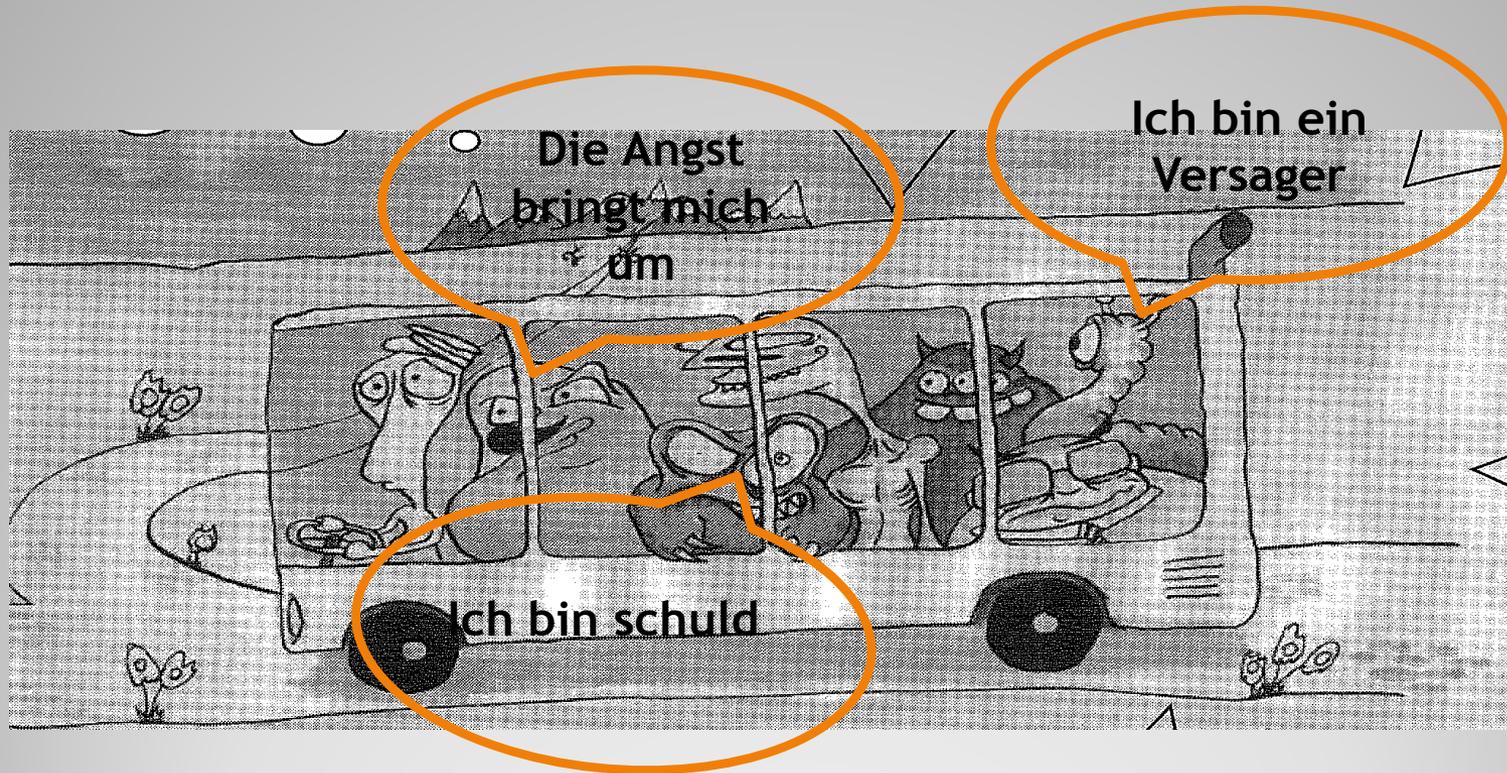
- „Was erzählt Ihnen ihr Geist gerade...“
- „Wie sehr hilft Ihnen dieser Gedanke...“
- „Wie sehr sind Sie in diesem Gedanken gefangen?“

Defusionsübungen:

- „Ich habe den Gedanken dass...“
- „Das ist ein interessanter Gedanke...“
- „Aus dem aber ein Und machen...“
- Hitliste meiner Gedanken
- Fahrgäste im Bus

Aufrechterhaltende FA

2. Ungünstiger Umgang mit neg. Gedanken



Aufrechterhaltende FA

3. Erhöhte Selbstaufmerksamkeit

- Erhöhte Aufmerksamkeit auf die eigene Person
→ weniger Aufmerksamkeit auf die Umwelt
- Konzentration auf eigene Körperreaktionen
→ Verstärkung der Körperreaktionen
- Erhöhte Selbstaufmerksamkeit
→ neg. Gefühl

Aufrechterhaltende FA

3. Erhöhte Selbstaufmerksamkeit

Ziel:

Lernen Aufmerksamkeit nach außen zu richten, um:

- Teufelskreis der Angst nicht zu verstärken
- Infos aus der Umwelt besser wahrnehmen
→ adäquater Reaktion auf Situationen

Beispiel:

Aufmerksamkeitstraining (z.B. 5-4-3-2-1 Technik Y.Dolan)

Aufrechterhaltende FA

4. Mangelnde Selbstwirksamkeitserwartung

Selbstwirksamkeitserwartung

= die eigene Erwartung, aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich selbst ausführen zu können (Albert Bandura 1970).

Aufrechterhaltende FA

4. Mangelnde Selbstwirksamkeitserwartung

Möglichkeiten aus der Fallstricke:

- „Politik der kleinen Schritte“
- sich eigene Erfolge bewusst machen, z.B. Erbsenübung, 5 Dinge die ich gut gemacht habe...
- Ressourcen stärken (Übungen)

Aufrechterhaltende FA

5. Mangelnde Verantwortung

Menschen, Ereignisse, Schicksalsschläge etc..
für die aktuelle Situation/psychische Befinden
verantwortlich machen.

Aufrechterhaltende FA

5. Mangelnde Verantwortung

„Akzeptiere, dass das Leben die Karten nicht gerecht verteilt.

Du kannst dich über die Karten beklagen, die Du bekommen hast.

Du kannst sie hinwerfen.

Oder Du kannst sie annehmen und spielen.

Du hast die Wahl.“

Aufrechterhaltende FA

5. Mangelnde Verantwortung

Mögliche Lösungsansätze:

- „Akzeptiere die Vergangenheit, denn sie ist nicht mehr zu ändern“
- Lernen wieder Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen - aktive Entscheidung

Aufrechterhaltende FA

6. Fehlen von langfristigen Zielen

- kurzfristigen Konsequenzen entscheidend
- ungeachtet der langfristige Konsequenzen
- Ziellosigkeit, Orientierungslosigkeit
- mangelnde **Therapiemotivation**

Aufrechterhaltende FA

6. Fehlen von langfristigen Zielen



http://mark-anton-wilke.de/wp-content/uploads/2013/10/IMG_6198.jpg

Aufrechterhaltende FA

6. Fehlen von langfristigen Zielen

Erarbeiten von langfristigen Zielen:

1. Wunderfrage nach de Shazer
2. Zauberfrage
3. 5-Jahresfrage

Aufrechterhaltende FA

7. Sekundärer Krankheitsgewinn

= besteht in äußeren Vorteilen, die der Betroffene aus den bestehenden Symptomen ziehen kann

- Zugewinn an Aufmerksamkeit, Beachtung, Schonung
- Emotionsregulation
- Regulation sozialer Defizite
- Binden des Partners ...etc.

→ kommunikativer Aspekt

Aufrechterhaltende FA

7. Sekundärer Krankheitsgewinn

Ziel:

Wenn es dem Pat. möglich ist die verschiedenen Bereiche anders zu lösen, kann er diese „Strategie“ aufgeben!!!

Auswirkungen auf Seiten der „Helfer“



http://www.pfalzkrlinikum.de/fileadmin/_processed_/csm_Helfende_H_C3_A4nde_Unterst_C3_BCtzung_Fotolia_43060038_L_75a02b81d5.jpg

Auswirkungen auf Seiten der „Helfer“

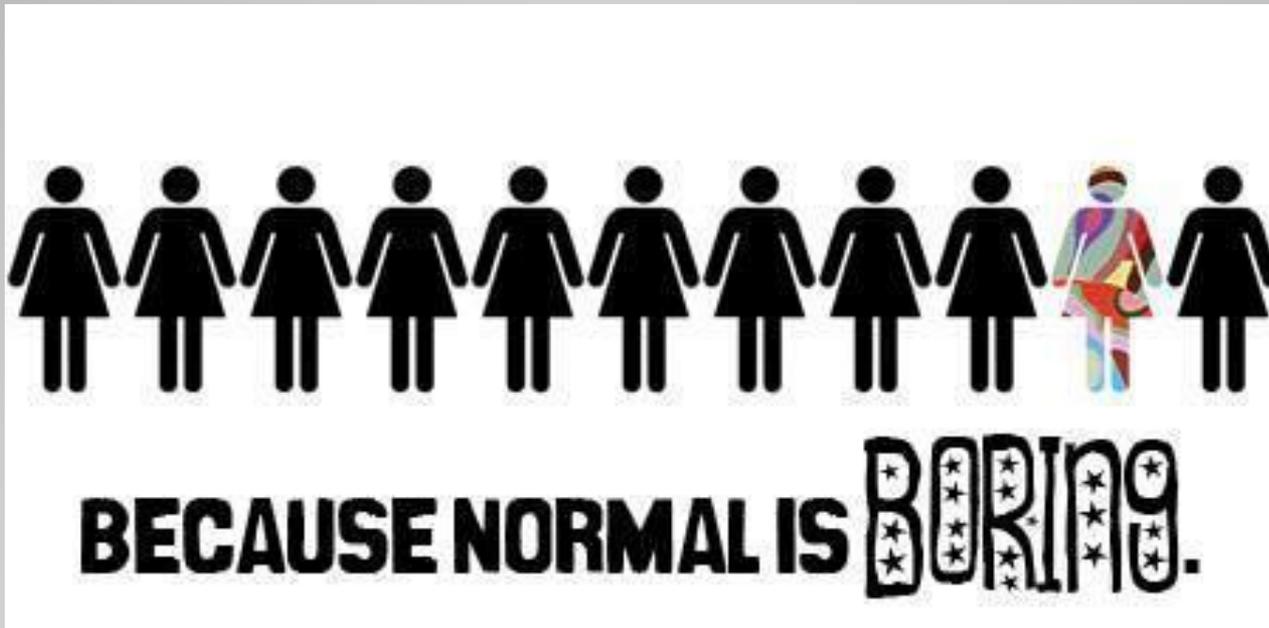
Chronische Krankheit - eine Herausforderung:

- Wenig Verstärkung/Lob für die eigene Arbeit
- sich verantwortlich fühlen
- an eigenen Kompetenzen zweifeln
- stille Aggression
- genervt sein und mit Unverständnis reagieren
- In dieselbe Denkfalle laufen wie der Betroffene:
Es wird nie besser werden, er kann es nicht alleine...

Was kann man als „Helfer“ tun?

- 1) „Betroffenen da abholen, wo er steht“
- 2) Autonomie vs. Unselbstständigkeit
- 3) spezialisierte Behandlung
- 4) Helfer als aufrechterhaltenden FA
- 5) kommunikativen Aspekt beleuchten
- 6) Betroffenen wertschätzen und ernstnehmen, Akzeptanz, wenn keine sichtbare Veränderung
- 7) Guter Kontakt/ therapeutische Beziehung
- 8) Psychohygiene + Selbstfürsorge

Zum Abschluss



Quelle: <http://www.gutefrage.net/frage/kunst--anders-sein>

Quelle: <https://cameronmoviesandtv.wordpress.com/tag/sherlock-holmes-granada/>

Zeit für Fragen



<http://wernerhahn.de/fragetechnik-die-neue-betrachtung-emotionale-fragen/>