

Angst im Zusammenhang mit der Abhängigkeitserkrankung

Verena Bauer

Psychologische Psychotherapeutin
Therapeutische Leiterin München

Agenda

1. Angst im Zusammenhang mit der Abhängigkeitserkrankung

- „Normale“ Angst
- Krankhafte Angst
- Angst und Sucht
- Behandlung von Ängsten

2. Die Klientenzentrierte Problemlösung

- Überblick
- Umgang mit schwierigen Situationen

Wird`s besser?
Wird`s schlimmer?
fragt man alljährlich.
Seien wir ehrlich:
das Leben ist immer lebensgefährlich.

Erich Kästner

„Normale Angst“

Mögliche Symptome: Kurzatmigkeit/ Atemnot; Todesangst; Herzklopfen, Herzrasen oder unregelmäßiger Herzschlag; Schwitzen; Erstickungs- oder Würgegefühle; Schwindel; Benommenheit oder Schwächegefühle; Angst, verrückt zu werden; Schmerzen oder Beklemmungsgefühle im Brustkorb; Zittern oder Beben; Kribbeln oder Taubheit in Körperteilen; Hitzewallungen oder Kälteschauer; Übelkeit oder Magen-/Darmbeschwerden; Gefühle der Unwirklichkeit oder des Losgelöstseins; Angst, die Kontrolle zu verlieren

„Normale“ Angst

- Yerkes-Dodson-Gesetz:
 - Bei mittlerer Anspannung ist die Leistungsfähigkeit am Höchsten

Krankhafte Angst

- Ängste sind dann **krankhaft**, wenn sie
 - ohne jede reale Bedrohung auftreten
 - unangemessen, zu stark oder zu häufig auftreten
 - ausgeprägte Erwartungsängste zur Folge haben
 - zur Vermeidung führen
 - Unterlassungen wichtiger Aktivitäten zur Folge haben
 - starkes Leiden verursachen

Krankhafte Angst

- **Spezifische Phobien**

Tier-Typus, Umwelt-Typus, Blut-
Spritzen-Verletzungstypus, Situativer
Typus, Anderer Typus

Krankhafte Angst

- **Soziale Phobie**

- Angst davor, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen oder sich peinlich oder erniedrigend zu verhalten
- In sozialen oder Leistungssituationen
- Sicherheitsverhalten

Krankhafte Angst

- **Panikstörung**

- Wiederkehrende, schwere Angstattacken, die sich nicht auf eine spezifische Situation beschränken und daher nicht vorhersehbar sind
- Anhaltende Besorgnis über das Auftreten der Angst

Krankhafte Angst

- **Agoraphobie**

- Angst in Menschenmengen, auf öffentlichen Plätzen, bei weiter Entfernung von Zuhause oder bei Reisen alleine
- → Situationen, in welchen es schwer ist, sich sofort wieder an einen sicheren Ort zurückzuziehen
- Vermeidung ist wichtiges Merkmal

Krankhafte Angst

- **Generalisierte Angststörung**
 - Unkontrollierbare Sorgen
 - Motorische Unruhe
 - Vegetative Übererregbarkeit
 - Innere und äußere Vermeidung

Krankhafte Angst

- **Ängste und andere psychische Störungen**
 - Zwangsstörung
 - Posttraumatische Belastungsstörung
 - Depressionen, Anpassungsstörungen

Angst und Sucht

- Ängste als Auslöser für den Konsum psychotroper Substanzen
- Angstzustände durch Substanzen
 - Bsp. Alkohol:
 - Blutzuckerabfall und Herz-Kreislauf-Veränderungen können Panikattacken auslösen
 - Angst als Entzugssymptom
 - Langjähriger Konsum:
 - » geschädigter Herzmuskel, Vitamin B12-Mangel
→ Pumpkraft beeinträchtigt
 - » Kortisolausschüttung erhöht → Blutdruck erhöht

Behandlung von Ängsten

- Gehen Sie mit der Angst um wie mit einem Gespenst:
 - „Laufe vor einem Gespenst fort, und es wird Dich verfolgen. Gehe auf es zu, und es wird verschwinden.“
- „Tue das, wovor Du Angst hast, und der Tod Deiner Angst ist sicher.“ (Ralph Waldo Emerson)

Behandlung von Ängsten

- Es ist kein sinnvolles Ziel, generell angstfrei zu leben, sondern zu lernen,
 - Begründete von unbegründeten (irrationalen) Ängsten zu unterscheiden
 - Sinnlose Ängste vor irrealen Gefahren zu überwinden
 - Die Angst vor unwahrscheinlichen, aber nicht sicher ausschließbaren Gefahren im Sinne eines Restrisikos ohne zwanghaftes Sicherheitsbedürfnis besser zu ertragen
 - Die Angst vor realen Gefahren als Handlungsimpuls für Lösungen und Bewältigungsstrategien zu nutzen, ohne sich davon überwältigen zu lassen

Behandlung von Ängsten

- **Angst verstehen**
 - Entstehungsbedingungen
 - Funktionalität

- **Selbstbeobachtungsaufgaben**

Behandlung von Ängsten

- **Angst bewältigen**
 - **Gedanken:** kritisches Hinterfragen der Befürchtungen, Entkatastrophisieren
 - **Körper:** Erlernen einer neuen Einstellung zu körperlichen Angstsymptomen, Entspannungsverfahren, Reduktion der allgemeinen Anspannung
 - **Verhalten:**
 - Aufgabe von Vermeidungs – und Sicherheitsverhalten
 - Exposition in vivo oder in sensu

Die Klientenzentrierte Problemlberatung

- **Gegründet 1990**
- **Ambulante Rehabilitationseinrichtung**
 - Hochfrequentes Setting
 - Berufsbegleitend möglich
- **Standorte: München und Dachau**
- **Indikationen:**
 - Alkoholabhängigkeit
 - Pathologisches Glücksspielen
 - Medikamentenabhängigkeit

Die Klientenzentrierte Problemlerberatung



Umgang mit schwierigen Situationen

- **Settingeinhaltung**
 - Formale Bedeutung
 - Inhaltliche Bedeutung
 - Umgang mit Schwierigkeiten der Settingeinhaltung

Umgang mit schwierigen Situationen

- **Umgang mit Rückfälligkeit**
 - Bedeutung eines Rückfalls
 - Allgemeine Rückfallauflagen der KPB
 - Versteckter Rückfall/ fehlende konstruktive Auseinandersetzung mit Rückfälligkeit
 - Häufige Rückfälligkeit

Umgang mit schwierigen Situationen

- **Regeln**
 - Hausordnung
 - Gruppenregeln
 - Therapievertrag
- **Regelverstöße**
 - Rückmeldung/ Transparenz
 - Therapiethema?
 - Letzte Möglichkeit: Entlassung

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!