

## Aufnahmebedingungen

Die Klinik wird von Rentenversicherungsträgern gemäß § 15 SGB VI und von allen Krankenkassen gemäß § 40 SGB V sowie von privaten Krankenversicherungen und Sozialhilfeträgern belegt. Die Klinik ist beihilfefähig.

Die Zuweisung der Patienten erfolgt durch Rentenversicherungsträger, Krankenkassen, niedergelassene Ärzte und Psychologische Psychotherapeuten.

In der Fachklinik Waren (Müritz) besteht für alleinerziehende Mütter oder Väter die Möglichkeit zur Mitnahme von Kindern im Alter von 2-12 Jahren.



## Kontakt

Für weitere fachliche Fragen steht Ihnen Frau Dr. Hartmann als Leitende Psychologin zur Verfügung. Sie erreichen Sie telefonisch unter der Nummer:

01803 244142-429\*

Frau Inge Schade, unsere Aufnahmesekretärin, erreichen Sie telefonisch unter:

01803 244142-406\*

Schriftliche Anfragen können Sie an folgende Adresse richten:

Fachklinik Waren (Müritz)  
Auf dem Nesselberg 5  
17192 Waren (Müritz)  
[Info@fachklinik-waren.de](mailto:Info@fachklinik-waren.de)



\* 9 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz, ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz

## Fachklinik Waren

Zentrum für Psychosomatische  
Rehabilitation und Verhaltensmedizin

### Stationäre Verhaltenstherapie bei Angsterkrankungen

Informationen  
zur Behandlung in der  
Fachklinik Waren (Müritz)



# EINLEITUNG

Angst ist eine normale menschliche Gefühlsreaktion. Sie hat wichtige Aufgaben in der Steuerung des inneren und äußeren Gleichgewichtes (intrapsychisch und sozial) eines jeden Menschen.

Sehr starke oder häufige Ängste helfen nicht sondern schränken ein.

Viele Menschen leiden im Laufe ihres Lebens unter privaten oder beruflichen Belastungen, die das Auftreten von stärkeren Ängsten und körperlichem Unwohlsein auslösen. Wenn die Ängste sehr lange andauern, sehr stark und der Situation nicht mehr angemessen sind, die angstbesetzten Situationen vermieden werden und der Leidensdruck immer größer wird, kann sich daraus eine Angsterkrankung entwickeln, die stationär behandelt werden muss. Angststörungen sind auf Grund vieler Studien die häufigste Form psychischer Störungen in der allgemeinen Bevölkerung und sind als Problem auch in der allgemeinen ärztlichen Versorgung weitverbreitet. Etwa 25 % aller Allgemeinarztpatienten klagen über Angstsymptome.

Trotz ihrer Häufigkeit werden Angststörungen häufig zu nächst nicht erkannt, fehldiagnostiziert oder fehlbehandelt. Schwerwiegende Folgen sind dann oft Medikamentenmissbrauch, Alkoholprobleme, Depressionen oder soziale Isolation.

Heute können Angsterkrankungen verhaltenstherapeutisch erfolgreich und mit guter langfristiger Prognose behandelt werden. Hier kommt den psychosomatischen Rehabilitationskliniken mit verhaltenstherapeutischem Schwerpunkt, wie der Fachklinik Waren eine besondere Bedeutung zu.

# FORMEN DER ANGST

## Panikstörung

Die Panikstörung ist gekennzeichnet durch plötzlich auftretende unerwartete Angstzustände, für die auf den ersten Blick kein eindeutiger Auslöser zu finden ist. Dabei treten vielfältige körperlicher Symptome auf, wie Herzklopfen, Brustschmerz, Erstickungsgefühle, Schwindel, weiche Knie und Magen-Darm-Probleme. Oft hat der Betroffene Angst zu sterben, einen Herzinfarkt zu erleiden oder verrückt zu werden. Die genannten Beschwerden führen häufig zu einer ausgeprägten Selbstbeobachtungstendenz, die zur Folge hat, dass leichtere körperliche Symptome überbewertet werden und dann wiederum Angstattacken ausgelöst werden.

## Agoraphobie

Als Agoraphobie bezeichnete man ursprünglich die Angst über einen öffentlichen Platz zu gehen. Heute verstehen wir darunter Ängste in bestimmten räumlich definierten Situationen. Typische Orte bzw. Situationen sind der Aufenthalt des eigenen Hauses, Aufenthalt in einer Menschenmenge, in vollen Kaufhäusern, in einer Schlange stehen, über eine Brücke gehen, Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln oder längere Autofahrten. Charakteristisch für die gefürchteten Orte ist, dass eine Flucht nicht möglich oder dem Betroffenen sehr peinlich wäre, andererseits dort aber auch keine Hilfe zur Verfügung steht. Entsprechend werden diese angstbesetzten Situationen gemieden oder nur unter intensiver Angst oder nur in Begleitung durchgestanden. In den genannten Situationen treten ebenfalls die bereits oben beschriebenen körperlichen Symptome auf.

## Spezifische Phobien

Spezifische Phobien sind unangemessene und starke Ängste die sich nur auf bestimmte Tiere z.B. Spinnen oder auf bestimmte Objekte und Situationen richten, z.B. Höhe, Wasser, Injektionen oder Zahnarztbesuche.

# BEHANDLUNG

Zur Verhinderung drohender chronischer gesundheitlicher Beeinträchtigungen sowie zur Sicherung der beruflichen und sozialen Leistungsfähigkeit werden folgende Therapieziele angestrebt:

- Aufbau eines Verständnisses der seelisch körperlichen (psychophysiologischen Zusammenhänge) bei Angstfällen
- Erwerb von Bewältigungsstrategien für angstausslösende Situationen
- Abbau des Schon- und Vermeidungsverhaltens
- Verbesserung der körperlichen Belastbarkeit
- Reduktion bzw. Absetzen ungeeigneter Medikamente

Ergänzt wird die konkrete Angstbewältigungstherapie durch:

- Einzeltherapie
- Problemlösegruppe
- Sporttherapie
- Atemtherapie
- Entspannungstherapie
- Gruppentherapie zur Förderung der sozialen Kompetenz und der Selbstsicherheit

Mit jedem Patienten wird gemeinsam ein auf die Therapieziele abgestimmter individueller Behandlungsplan erstellt.

Die durchschnittliche Dauer der Behandlung einer Angststörung in der stationären psychosomatischen Therapie beträgt ungefähr 6 Wochen.

In der Regel wird ein Antrag auf die stationäre Behandlung oder Rehabilitation an die zuständige Krankenkasse gestellt, welche diesen prüft und genehmigt oder an eventuell notwendige andere Kostenträger (Rentenversicherung) weiterleitet.