

Medizinisches Konzept im Rahmen von Mutter-Kind- und Vater-Kind-Kuren

für die Kliniken Borkum | Feldberg | Saarwald | Schwabenland | Selenter See | Waldfrieden | Zorge

A close-up photograph of a woman and a young child smiling warmly at each other. The woman is on the right, looking down at the child on the left. The child is looking up at the woman. They are outdoors, with white flowers and green foliage in the background. A white rectangular box with a blue plus sign on the left side is overlaid on the image, containing the text 'Therapie von Angststörungen'.

Therapie von Angststörungen

Wenn Angst zum Käfig wird – Die Therapie von Angststörungen im Rahmen von Mutter-Kind- und Vater-Kind-Kuren

Die „Fähigkeit zur Angst“ gehört zur Natur des Menschen und ist lebensnotwendig, um riskante Situationen zu meiden. Diese Angst kann in der Regel überwunden werden, indem sich der Mensch mit ihr auseinandersetzt und dann z. B. trotz der Angst, den Fallschirmsprung wagt. Oder es gelingt, sich einer ängstigenden Situation zu entziehen und damit die Angst zu beseitigen.

Wenn das Bewältigen von Angst aber nicht mehr gelingt, sondern diese den Alltag beherrscht und das Vermeiden von ängstigenden Situationen lebensbestimmend wird, liegt eine Angststörung vor. Diese sind weit verbreitet: Die Wahrscheinlichkeit mindestens im Laufe des Lebens an einer Angststörung zu erkranken, liegt zwischen 11 und 15 %. Die wichtigsten Symptome einer Angststörung sind:

- plötzlich auftretendes Herzklopfen
- Brustschmerz
- Erstickungsgefühle und Atemnot
- Schwindel
- die Angst zu sterben

Unterschieden werden phobische Störungen, die sich auf Situationen oder Tiere beziehen und Angststörungen, die nicht auf bestimmte Umgebungssituationen bezogen sind.

Bei den phobischen Störungen bezieht sich die Angst z. B. darauf, in einem Flugzeug zu reisen, die Nähe von bestimmten Tieren wie Spinnen oder Schlangen zu erleben oder auf den Aufenthalt in großen Menschenmengen. Die Betroffenen vermeiden diese Situationen und verhindern so, dass sie die Angst erleben müssen. Diese Ängste führen häufig nur dann zu Leiden, wenn der Alltag durch dieses Vermeiden stark beeinträchtigt wird. Wenn also z. B. Menschen das Haus nur noch selten verlassen, weil sie Angst davor haben, einem Hund zu begegnen.

Unbestimmte Ängste zeigen sich entweder in Panikstörungen, bei denen die Symptome losgelöst von bestimmten Situationen auftreten. Sie sind in der Regel für den Betroffenen unvorhersehbar und können deswegen schlecht vermieden werden. Bei generalisierten Angststörungen ist die Angst ständig vorhanden und dehnt sich auf alle Lebensbereiche aus. Patientinnen und Patienten, die an dieser Form leiden, ziehen sich meistens sehr stark zurück und vermeiden alle Situationen, die üblicherweise zum normalen Lebenszusammenhang von Menschen gehören.

Meistens gehen Angsterkrankungen auch mit anderen Symptomen einher. Insbesondere depressive Verstimmungen sind sehr häufig.



Die Angsterkrankung eines Familienangehörigen wirkt sich auf das gesamte Familiensystem aus.

Wenn Vater oder Mutter in bestimmten Situationen unter Angst leiden und diese zu vermeiden versuchen, überträgt sich dies häufig auf die Kinder. Dadurch wird der Lebens- und Erlebnisspielraum der Kinder mit eingeschränkt. Gleichzeitig verursacht die Angststörung bei den Kindern häufig Schuldgefühle, da sie nicht wirklich unterscheiden können, ob sie für die auffällige Verhaltensweise der Eltern verantwortlich sind oder nicht. Die Wirkung auf die Kinder wird von den Angstpatienten in der Regel wahrgenommen. Es entsteht ein Negativkreislauf, der ohne externe Unterstützung in der Regel nicht unterbrochen werden kann.

Therapieziele

Die Kliniken der Kur + Reha GmbH bieten ein spezifisches, auf die Bedürfnisse der betroffenen Elternteile und deren Kinder abgestimmtes, Behandlungskonzept. Dieses besteht aus verschiedenen Gruppenangeboten und der bei Bedarf erforderlichen individuellen Unterstützung durch ein multiprofessionelles Team.

In einem ersten Schritt lernen die Patientinnen und Patienten durch die Auseinandersetzung mit ihrer aktuellen Lebenssituation und den Beeinträchtigungen durch die Angststörung die eigene

Problematik besser zu verstehen. Ziel ist es, in weiteren Schritten die allgemeine Grundanspannung, die häufig mit Angststörungen verbunden ist, zu reduzieren. In individuellen Konfrontationsübungen wird bei Vorliegen konkreter Phobien die Erfahrung ermöglicht, dass die Angst kontrollierbar wird. Ungünstige Denkmuster werden erkannt und verändert. Dabei ist die gegenseitige Unterstützung der Patientinnen und Patienten in den Gruppen besonders hilfreich. Es



„Betreuung und Therapie waren hervorragend! Meiner Familie und mir hat der Aufenthalt wirklich geholfen. Kann ich nur empfehlen.“

Markus P.

werden präventive Verhaltensstrategien entwickelt, die dabei helfen, den Alltag nicht mehr von Angst bestimmen zu lassen und eine weitestgehende Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und eine Erfüllung der unterschiedlichen Aufgaben in Beruf und Familie zu ermöglichen.

Diagnostik

Zentrales Element der Diagnostik ist der Aufnahmeprozess, den Arzt und das sozialtherapeutische Team der Klinik gemeinsam steuern. Es wird eine sorgfältige Anamnese erarbeitet, die die verschiedenen Aspekte der Krankheitsentwicklung fokussiert. Bei Bedarf wird ergänzend Fragebogendiagnostik zur Eingrenzung der Angststörung und zur Differentialdiagnose zwischen Phobie und Panikstörung eingesetzt.

Therapieangebote

Alle Kliniken der Kur + Reha GmbH bieten die Chance, durch das ganzheitlich arbeitende interdisziplinäre Team, ein komplexes Therapieangebot zur Bewältigung von Angststörungen und ihren Folgen umzusetzen. Das Behandlungsangebot für Angstpatienten im Einzelnen:

- Gruppenangebote zur Angstbewältigung mit Informationen über die Angstenstehung, die Entwicklung von chronischer Angst und erfolgreiche Bewältigungsstrategien.

- Gruppenangebote zur Stressbewältigung, in der die Patientinnen und Patienten die Zusammenhänge von Stress und Stressreaktion kennenlernen. Es ist insbesondere bei Panikstörungen von großer Bedeutung.
- Sport- und Bewegungstherapie bietet bei Angststörungen eine gute Möglichkeit die innere Grundanspannung zu lösen und die physiologische Grundlage von Angstattacken vorbeugend zu reduzieren.
- Die Entspannungstherapie ergänzt das durch die Sporttherapie erreichte, indem Verspannung vertieft wird und mit wachsender innerer Gelassenheit auch ängstigenden Situationen besser entgegengetreten werden kann.
- In einer spezifischen Auswahl von ergänzenden themenzentrierten Gruppenangeboten können individuelle komplexe Situationen bearbeitet werden, die die Angstausslösung unterstützen. Dies ist z. B. die Erziehungsberatung, wenn die Angst in der Erziehung zu versagen, das Angstgeschehen bestimmt.
- Durch die Förderung der Mutter-Kind-Interaktion können die Negativkreisläufe von Schuld, Angst und Depressivität gelöst, das Familiensystem gestärkt werden.
- Die Kreativangebote in unseren Kliniken fördern das Selbstwertgefühl und unterstützen die positive Erfahrung eines sozialen Miteinanders.
- Die sozialen Kontakte unter den Patientinnen und Patienten wirken sich positiv auf die Selbstwahrnehmung aus und tragen so zur Stabilisierung der Angstpatientinnen und -patienten bei.

Therapiekontrolle und Nachsorge

Alle Angstpatientinnen und Patienten sind während des Aufenthalts in einer der Kliniken der Kur + Reha GmbH in die Betreuung des medizinischen und psychosozialen Teams eingebunden. In Gruppen und Einzelkontakten wird im Verlauf der Erfolg der vorgenommenen therapeutischen Maßnahmen geprüft. Zusätzlich geben die Patientinnen und Patienten strukturierte Rückmeldungen im Rahmen der Patientenzufriedenheitsbefragung. In den Abschlussgesprächen wird einerseits der erreichte Erfolg während der Maßnahme reflektiert und andererseits die Vorbereitung auf den Alltag eingeleitet. Bei Bedarf kann eine Weiterempfehlung in Strukturen der ambulanten Versorgung vom therapeutischen Team der Klinik veranlasst werden. Dies kann die Weitervermittlung in eine Selbsthilfegruppe am Wohnort genauso sein wie z. B. die Einleitung einer ambulanten Psychotherapie.

Indikationsgerechte Therapie

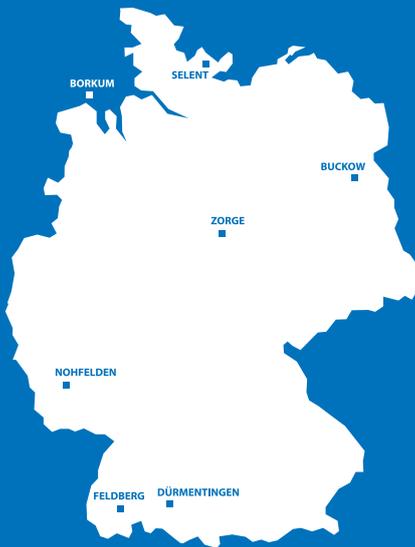
Die gemeinnützige Kur + Reha GmbH hat als einer der Pioniere auf dem Gebiet über 25 Jahre Erfahrung bei der Rehabilitation und Prävention von Müttern, Vätern und Kindern. Unsere modernen, gut ausgestatteten Rehakliniken finden Sie an bekannten Gesundheitsstandorten zwischen Küste und Schwarzwald.

Indikationen für die Mutter-Kind- und Vater-Kind-Reha mit Angststörungen

- Spezifische Ängste / Phobien
- Panikstörungen
- Soziale Phobien
- Generalisierte Angststörungen

Behandlungsbedürftiges Kind

- Verhaltens- und emotionale Störungen
- Entwicklungsstörungen



Diese Kliniken arbeiten mit dem Fachkonzept „Therapie von Angststörungen“

- Rehaklinik Borkum / Borkum – Nordsee*
- Rehaklinik Feldberg / Feldberg – Schwarzwald*
- Mutter-Kind-Klinik Saarwald / Nohfelden – Hunsrück*
- Rehaklinik Schwabenland / Dürmentingen – Oberschwaben*
- Rehaklinik Selenter See / Selent – Ostsee
- Rehaklinik Waldfrieden / Buckow – Märkische Schweiz*
- Rehaklinik Zorge / Zorge – Harz*

Weitere Kliniken der Kur + Reha GmbH

Familien, Jugendliche und Erwachsene:

- Rehaklinik Kandertal / Malsburg-Marzell – Schwarzwald

Psychosomatik und Abhängigkeitserkrankungen:

- Rehaklinik Birkenbuck / Malsburg-Marzell – Schwarzwald
- Rehaklinik Kandertal / Malsburg-Marzell – Schwarzwald
- Thure von Uexküll-Klinik / Glottertal – Schwarzwald

In unserer telefonischen Beratung helfen wir Ihnen schnell und unkompliziert bei allen Fragen zu unserem Angebot – auch dann, wenn es um die Art der Behandlung geht. Wir übernehmen auch gerne die kostenlose Abwicklung im Mutter-Kind- und Vater-Kind-Bereich. Rufen Sie uns einfach an.



0800 2 23 23 73

Montag bis Freitag
8–19 Uhr. Kostenlos.



www.kur.org



info@kur.org

Kur + Reha GmbH
des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes BW

Eggstraße 8
79117 Freiburg
Telefon 0761 / 4 53 90 0
www.kur.org



* anerkannt von der
Elly Heuss-Knapp-Stiftung
Müttergenesungswerk



Zertifiziertes Qualitätsmanagement für Rehakliniken
nach §20 Abs. 2a SGB IX