

AMBULANTE ANGSTBEHANDLUNG IN DER GRUPPE

Information für Patientinnen und Patienten

1. Ziel des Angebots

Angststörungen bilden nach den depressiven Erkrankungen die häufigsten psychischen Störungen. Oft wird die korrekte Diagnose erst mit Verzögerung gestellt, so dass Betroffene und deren Angehörige jahrelang unter den Auswirkungen einer Angststörung leiden.

Mit der ambulanten Angstbehandlung in der Gruppe wollen die Psychiatrischen Dienste Thun einen Beitrag an die frühe Erkennung von Angststörungen leisten und ein effizientes therapeutisches Angebot bereitstellen.

2. An wen sich das Angebot richtet

Das Behandlungsangebot richtet sich an Patientinnen und Patienten, welche bereits an den Psychiatrischen Diensten in Behandlung sind oder von niedergelassenen Fachpersonen der Region zugewiesen werden.

Das Angebot richtet sich insbesondere an Menschen, die immer wieder unter grossen Ängsten oder Panikattacken leiden (Atemnot, Herzklopfen, Zittern, Schweissausbrüche), die unvermutet oder in bestimmten Situationen auftreten. Häufig wagen es die Betroffenen aus 'Angst vor der Angst' nicht mehr, sich in öffentliche Situationen zu begeben wie z.B. Kaufhäuser, Brücken, Lifte, Kinos usw. Sie fühlen sich in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt und verlieren zunehmend den Kontakt zu ihren Mitmenschen. Weiter eignet sich das Angebot für Menschen, die grosse Hemmungen haben, im Beisein von anderen Leuten z.B. zu sprechen oder zu essen. Die Betroffenen befürchten, unangemessen aufzufallen. Sie machen sich häufig Gedanken darüber, was andere von ihnen denken könnten, fühlen sich ständig negativ bewertet und beurteilen sich selber als weniger wertvoll als ihre Mitmenschen, so dass sie sich zunehmend von sozialen Situationen zurückziehen.

3. Rahmenbedingungen für die Behandlung

Interessierte Patientinnen und Patienten müssen folgende Rahmenbedingungen erfüllen können:

- Die Patientinnen und Patienten unterziehen sich vor Eintritt in die Gruppe einer ärztlichen Untersuchung zum Ausschluss von körperlichen Ursachen für die Symptome.
- Die Patientinnen und Patienten sind in der Lage, die Psychiatrischen Dienste selbständig oder in Begleitung Angehöriger zu erreichen.
- Die Patientinnen und Patienten verpflichten sich zur regelmässigen Teilnahme an der Therapie über einen Zeitraum von 10 Wochen.
- Die Patientinnen und Patienten sind bereit, sich an die Gruppenregeln zu halten.
- Die Patientinnen und Patienten befinden sich parallel zur Angstgruppe zumindest niederschwellig betreut in einer Psychotherapie und erklären sich damit einverstanden, dass die Therapeutinnen und Therapeuten untereinander in Kontakt treten (Entbindung von der Schweigepflicht).

4. Das Therapieangebot

Allgemeines

Grundsätzlich findet die Therapie zwei Mal pro Woche in der Gruppe statt. Die Anzahl der Teilnehmenden beschränkt sich auf 8 Personen. Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger werden laufend aufgenommen.

Das Angebot umfasst folgende Therapien:

- Montag, 14.30 – 16.15 Uhr: Gesprächsgruppe Ort: PDT, 2. Stock, Therapieraum
- Freitag, 09.15 – 10.45 Uhr: Körpererfahrungstherapie Ort: PDT, Parterre, Gruppenraum

Zusätzlich muss die Zeit für Indikations- und Schlussgespräche und, wenn nötig, für Expositionen aufgewendet werden.

Die Gruppe wird über einen Zeitraum von mindestens 10 Wochen besucht. Verlängerung um maximal 10 Wochen ist möglich.

Indikationsphase

Nach der Zuweisung durch eine Fachperson erfolgen an den Psychiatrischen Diensten mindestens zwei Indikationsgespräche, die zur diagnostischen Abklärung und Zieldefinition dienen. Die Patientinnen und Patienten füllen zuhause Fragebogen aus, welche der diagnostischen Unterstützung und der individuellen Erfolgsmessung dienen.

Parallel dazu wird durch die zuweisende Fachperson oder die Hausärztin bzw. den Hausarzt eine ärztliche Untersuchung durchgeführt, um eventuelle körperliche Ursachen für die Symptome auszuschliessen.

Gesprächsgruppe

In dieser Gruppe werden die spezifischen Rollen von Gedanken, Gefühlen, Körperreaktionen und des Verhaltens innerhalb einer angstauslösenden Situation bestimmt und das Verständnis für das Zusammenspiel der verschiedenen Aspekte im Einzelfall erarbeitet.

Weiter werden individuelle Übungen bestimmt, welche die einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer entweder selbständig oder mit Hilfe der Expositionstherapeutin / des Expositionstherapeuten durchführen.

Körpererfahrungsgruppe

In der Körpererfahrungsgruppe werden allgemeine und angstspezifische Techniken wie Entspannungsverfahren oder Atemtechniken zur Angstbewältigung geübt.

Expositionstherapie

Je nach Ausprägung der Angstproblematik werden individuell vereinbarte Expositionstermine angeboten. Die Patientinnen und Patienten setzen sich in Begleitung einer Fachperson der angstauslösenden Situationen aus und machen dabei die Erfahrung, dass sie die Angst bewältigen können.

Einzelgespräche

Neben den Indikations- und Abschlussgesprächen können Einzelsitzungen nötig sein. Bei Therapieverlängerung erfolgt ein Standortgespräch.

Nachbetreuung

Im Rahmen einer störungsspezifischen Nachbetreuung werden die Patientinnen und Patienten 2 und 4 Monate nach Abschluss der Gruppentherapie brieflich an die Anwendung von hilfreichen Strategien im alltäglichen Umgang mit depressiven Symptomen erinnert. Weiter werden die Patientinnen und Patienten 1 bis 2 Jahre nach Abschluss der Gruppentherapie zu einem störungsspezifischen Auffrischungsabend eingeladen. Dieser Anlass findet in der Gruppe statt.

5. Vernetzung

Mindestens am Anfang und am Ende einer Angstbehandlung nimmt die Leitung des gesamten Angebots Kontakt mit der zuweisenden Fachperson auf. Die Zuweiserinnen und Zuweiser sollen einerseits über die Angstbehandlung informiert werden, andererseits sollen Fragen zur individuellen Therapieplanung, zu einer allfälligen Medikation usw. diskutiert werden.