

AMBULANTE ANGSTBEHANDLUNG IN DER GRUPPE

Information für zuweisende Fachpersonen

1. Ziel

Angststörungen bilden nach den depressiven Erkrankungen die häufigsten psychischen Störungen. Durchschnittlich werden sie nach ca. 7 Jahren diagnostisch korrekt erfasst. Diese Tatsache lässt das invalidisierende Leiden von vielen Betroffenen und ihren Angehörigen erahnen.

Mit der ambulanten Angstbehandlung in der Gruppe wollen die Psychiatrischen Dienste Thun ein effizientes und störungsgerechtes Angebot bereitstellen.

2. Zielgruppe

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

2.1 Diagnostische Kriterien

Betroffene, welche die Kriterien folgender Diagnosen weitgehend erfüllen, werden in die Gruppe aufgenommen:

- F 40.0 Agoraphobie (mit oder ohne Panikstörung)
- F 40.1 Soziale Phobie
- F 40.2 Spezifische Phobien
- F 41.0 Panikstörung
- F 41.2 Angst und depressive Störung gemischt

Komorbide Störungen bilden grundsätzlich keinen Hinderungsgrund für die Aufnahme in die Gruppe. Im Einzelfall wird nach der Indikationsphase entschieden, ob der Eintritt in die Gruppe sinnvoll ist.

2.2 Weitere Rahmenbedingungen

Folgende Rahmenbedingungen müssen von den Betroffenen erfüllt werden können:

- Die Patientinnen und Patienten unterziehen sich vor Eintritt in die Gruppe einer ärztlichen Untersuchung zum Ausschluss von körperlichen Ursachen für die Symptome (vgl. Zusatzblatt).
- Die Patientinnen und Patienten sind fähig, 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 (z.B. Schweigepflicht) zu halten.
- Die Patientinnen und Patienten befinden sich parallel zur Angstgruppe zumindest niederschwellig betreut in einer Psychotherapie und erklären sich mit einer Vernetzung zwischen den Therapeutinnen und Therapeuten bereit (Schweigepflichtsentbindung).

3. Das Therapieangebot

3.1 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.

3.2 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 direkt durch die Psychiatrischen Dienste eine ärztliche Untersuchung zum Ausschluss von körperlichen Ursachen für die Symptome durchgeführt.

3.3 Gesprächsgruppe

In dieser Gruppe werden gemäss der kognitiven Verhaltenstherapie die spezifischen Rollen von Kognitionen, Emotionen, physiologischen Reaktionen und des Verhaltens innerhalb einer angstausslösenden Situation bestimmt und ein 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.

3.4 Körpererfahrungsgruppe

In der Körpererfahrungsgruppe werden allgemeine und angstspezifische Techniken zur Entspannung und Angstbewältigung geübt. Es soll damit die Reduktion der für Angstpatientinnen und Angstpatienten typischen hohen Grundspannung erreicht und Möglichkeiten zur Bewältigung von akuten Panikattacken (meist verbunden mit Hyperventilation) vermittelt werden.

3.5 Expositionstherapie

Je nach Ausprägung der Problematik werden individuell vereinbarte Expositionstermine angeboten. Die Patientinnen und Patienten setzen sich dabei in Begleitung einer Fachperson der angstausslösenden Situationen aus. Expositionen dienen zur Initiierung der Erhöhung von Selbstkompetenz und der Löschung des Vermeidungsverhaltens.

3.6 Einzelgespräche

Neben den Indikations- und Abschlussgesprächen können Einzelsitzungen nötig sein, z.B. zur Erarbeitung von zentralen Befürchtungen oder zur Förderung der Therapiemotivation.

Bei Therapieverlängerung erfolgt ein Standortgespräch.

3.7 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.

4. 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.

Eine besonders enge Vernetzung zwischen Leitung und den Zuweisenden ist dann unumgänglich, wenn Patientinnen und Patienten ihre Angstproblematik funktionalisieren oder andere Störungen den Therapieverlauf beeinträchtigen.