

Die AHG Klinik Berus

In der AHG Klinik Berus werden seit 1986 psychosomatische Erkrankungen behandelt, unter anderem auch „Angststörungen“.



Die AHG Klinik Berus arbeitet nach einem **verhaltensmedizinischen Konzept**. Vor dem Hintergrund dieses ganzheitlichen psychosomatischen Ansatzes bemühen sich **Fachleute unterschiedlicher Berufsgruppen** (qualifizierte Ärzte und Pflegekräfte, Diplom-Psychologen, Sport-, Ergo-, Sozio- und Physiotherapeuten) darum, mit den Patienten und Patientinnen gemeinsam **individuelle Lösungsansätze** zu entwickeln und sie bei der Umsetzung zu unterstützen. Unsere Behandlungskonzepte unterliegen einer ständigen Qualitätssicherung und einer wissenschaftlichen Begleitung.

Als Besonderheit besitzt die AHG Klinik Berus einen **hauseigenen Kindergarten** zur Betreuung von Patientenkindern. Darüberhinaus verfügt die Klinik über ein **zweisprachiges Behandlungsteam**, so dass alle Therapien auch in französischer Sprache angeboten werden.

Komfort der AHG Klinik Berus:

- Einzel- und Doppelzimmer, überwiegend mit Balkon
- behindertengerechte Zimmer
- abwechslungsreiche Küche nach ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten
- Sauna, Hallenbad, Fitnessraum usw.



Ihre Ansprechpartner

Für das Behandlungsangebot zu „Angststörungen“ der AHG Klinik Berus kontaktieren Sie bitte folgende Ansprechpartner:

- **Dipl.-Psych. Dr. phil. Josef Schwickerath**
Leitender Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Tel.: +49 (0) 6836 - 39-186, E-Mail: jschwick@ahg.de
- **Aufnahmesekretariat/Anschrift**
AHG Klinik Berus - Europäisches Zentrum für Psychosomatik und Verhaltensmedizin, Orannastraße 55, D-66802 Überherrn-Berus, Tel.: +49 (0)6836 - 39-161, Fax: +49 (0)6836 - 39-178, E-Mail: klinikberus@ahg.de, Internet: www.ahg.de/berus
- **Chefarzt**
Dr. med. Dipl.-Psych. Winfried Carls, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Sozialmedizin

Lage der AHG Klinik Berus

Die AHG Klinik Berus befindet sich in der Gemeinde Berus im Bundesland Saarland - idyllisch gelegen auf einem grünen Höhenrücken inmitten des reizvollen Dreiländerecks „Saar-Lor-Lux“. Sie bietet ein breites und attraktives Angebot an Sport-, Freizeit- und Ausflugsmöglichkeiten.



802_AHG_02 | Design: amc-Agency Media Centre Saarhaus, www.amc-online.com

Angststörungen

AHG Klinik Berus

Europäisches Zentrum für Psychosomatik und Verhaltensmedizin



Angststörungen

Das Behandlungsangebot



Erscheinungsbild

Angst ist eine normale und gesunde Reaktion, die jeder von uns als Warnsignal bei drohenden Gefahren im Alltag kennt. Behandlungsbedürftige Ängste liegen vor,

- wenn die Angst zu stark wird
- wenn man unter ihr leidet
- wenn die Angst zu häufig und zu lange auftritt
- wenn man die Kontrolle verliert
- wenn angstauslösende Situationen vermieden werden.

Mit den Ängsten können verschiedene Körperreaktionen auftreten wie Schwindel, Ohnmachtsgefühle, Zittern, Schweißausbrüche, Druck- und Engegefühle in der Brust, Herzrasen, Atemnot, hohe innere Anspannung, „weiche Knie“. Es gibt verschiedene Formen von Ängsten wie z.B. plötzlich und scheinbar grundlos auftretende Panikanfälle, körperbezogene Ängste (z.B. Herzangst), Ängste vor schwerer Krankheit oder Tod, Ängste vor Situationen in der Öffentlichkeit, vor großen Plätzen und Menschenmengen, vor bestimmten sozialen Situationen oder andere spezifische Ängste wie Angst vor Tieren, Höhenangst usw..

Nicht selten verändert sich infolge der Ängste das gesamte Leben. Typisch ist häufig ein ausgeprägtes Vermeidungsverhalten, worunter die Lebensqualität leidet. Depressionen bei Rückzug und Kontaktverlust sowie zunehmende Abhängigkeit von anderen Menschen können ebenso Folgen lang anhaltender Ängste sein wie wachsende berufliche und familiäre Probleme. An der Entstehung und Aufrechterhaltung von Ängsten können vielfältige Ursachen beteiligt sein, die sich in einem Teufelskreis gegenseitig aufschaukeln:

- Fehlinterpretation normaler Körperreaktionen bei Stress, Anstrengung, Genussmittelkonsum usw.
- erlernte, unbegründet starke Furcht vor einer Blamage in bestimmten sozialen Situationen
- im Zusammenhang mit Vermeidungsverhalten erlernte Erwartungsangst („Angst vor der Angst“)
- Neigung zu Fehl atmung bei Aufregung (Hyperventilationsneigung)
- dauerhaft erhöhte Grundanspannung bei chronischer Überforderung oder Belastung durch berufliche und familiäre Probleme
- verringerte körperliche Belastbarkeit bei einem schlechten Trainingszustand.

Therapieziele

- Bewältigung der Ängste und Abbau von Vermeidungsverhalten
- Steigerung von Lebensqualität, Lebensfreude und Bewegungsfreiheit im Alltag
- Förderung von Selbstsicherheit und Autonomie
- Bearbeitung der angstauslösenden Hintergrundprobleme
- Klärung der beruflichen und privaten Perspektive
- Rückfallprophylaxe

Es wird gemeinsam mit den Patienten und Patientinnen ein persönlicher Behandlungsplan mit individuellen Auswegen aus dem Teufelskreis der Angst erstellt.



Behandlung

- Einzeltherapie mit Einüben von individuellen Angstbewältigungsstrategien
- Angstinformationsgruppe mit ausführlichen Informationen über Entstehung und Aufrechterhaltung der Ängste sowie über entsprechende Behandlungsmöglichkeiten
- Angstübungsgruppe mit Konfrontationsübungen zum Abbau von Vermeidungs- und Schonverhalten
- Selbstsicherheitsübungen
- Fachärztliche Diagnostik und Behandlung
- Sport- und Bewegungstherapie zur Wiederherstellung der Fitness und Belastbarkeit
- Entspannungstraining
- Ergotherapie
- Genussgruppe
- Achtsamkeitsgruppe
- Atemtherapie
- Physiotherapeutische Maßnahmen
- Ggfs. zusätzliche themenzentrierte Gruppenpsychotherapien
- Planung der Weiterbehandlung/Nachsorge

Kostenträger

Die AHG Klinik Berus wird von folgenden Kosten- und Leistungsträgern belegt:

- Deutsche Rentenversicherung
- Gesetzliche und private Krankenkassen
- Unfallversicherungen
- Beihilfe