

## Wenn Angst zum Käfig wird – die Therapie von Angststörungen in der Mutter-Kind-Kur



Elly Heuss-Knapp-Stiftung  
Müttergenesungswerk

*Saarwald*  
Mutter - Kind - Klinik



## Indikationsgerechte Therapie in der Mutter-Kind-Klinik Saarwald

*Mutter-Kind-Kuren sind nötiger denn je: Immer mehr Mütter leiden an alltäglicher Überlastung, immer mehr Mütter sind krank – oft chronisch. Und die Familienangehörigen, vor allem die Kinder, leiden mit. Die Mutter-Kind-Klinik Saarwald hilft erfolgreich mit indikationsgerechten Therapieangeboten.*

*Wirkungsvolle Unterstützung, um mit den vielfältigen, meist ineinander verwobenen Schwierigkeiten besser umgehen zu können – das ist es, was wir unseren Patientinnen und Patienten bieten. Unser Therapieangebot wird aus medizinischen, psychosozialen und psychotherapeutischen Elementen zusammengesetzt – natürlich immer auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten. Ein Rehateam mit qualifizierten Mitarbeitern der verschiedenen Fachrichtungen arbeitet eng zusammen. Ziel des stationären Aufenthalts ist, soweit möglich, die Heilung von Krankheiten, die Verringerung von Einschränkungen und Beeinträchtigungen sowie die Linderung der Beschwerden, ganz besonders aber die Verbesserung der Lebenssituation.*

*Ein Schwerpunkt der Klinik sind Angebote für Patientinnen mit Behinderungen und für Eltern mit behinderten Kindern.*

## Die Therapie von Angststörungen in der Mutter-Kind-Kur

Die „Fähigkeit zur Angst“ gehört zur Natur des Menschen und ist lebensnotwendig, um riskante Situationen zu meiden. Wenn die Angst jedoch in eigentlich ungefährlichen Situationen auftritt, liegt eine Angststörung vor. Diese sind weit verbreitet: Die Wahrscheinlichkeit, mindestens einmal im Laufe seines Lebens an einer Angststörung zu erkranken, liegt bei rund 15 %.

Die wichtigsten Symptome einer Angststörung:

- plötzlich auftretendes Herzklopfen
- Brustschmerz
- Erstickungsgefühle
- Schwindel und Entfremdungsgefühle

Häufig entsteht auch die Furcht zu sterben, die Kontrolle zu verlieren und die Angst, wahnsinnig zu werden.

Bei einer phobischen Störung bezieht sich die Angst auf eindeutig definierte Situationen wie z.B. in einem Flugzeug zu reisen, die Nähe von bestimmten Tieren (z.B. Spinnen oder Schlangen) oder der Aufenthalt in großen Menschenmengen. Die Betroffenen meiden in der Regel diese Situationen und vermeiden so das Erleben der Angst.

Daneben gibt es auch Angsterkrankungen, die nicht auf bestimmte Umgebungssituationen bezogen sind. Bei der Panikstörung treten die Symptome losgelöst von bestimmten Situationen auf und sind daher für den Betroffenen unvorhersehbar. Bei der generalisierten Angststörung ist die Angst allgegenwärtig, sie hat sich auf alle Lebensbereiche ausgedehnt. Häufig äußern die Patienten die Angst, sie selbst oder ein Angehöriger könnten demnächst erkranken oder einen schweren Unfall haben.

Die Angsterkrankung eines Familienangehörigen wirkt sich auf das gesamte Familiensystem aus. Wenn Vater oder Mutter bestimmte Situationen oder Handlungen meiden, leiden Kinder ebenfalls unter diesen Einschränkungen. Dies verursacht nicht selten wiederum Schuldgefühle und depressive Verstimmungen bei den Angstpatienten.

### Das Therapieziel

Die stationäre Therapie in der Mutter-Kind-Klinik Saarwald bietet ein Behandlungsprogramm bei Angststörungen, das auf die speziellen Bedürfnisse der Mütter (oder der Väter) und ihrer Kinder abgestimmt wird. Ziel ist, die allgemeine Grundanspannung zu reduzieren und in individuellen Konfrontationsübungen die Erfahrung zu vermitteln, dass die Angst kontrollierbar wird. Ungünstige Denkmuster werden dafür gemeinsam mit der Patientin identifiziert und modifiziert, die Hintergrundproblematik wird bearbeitet und präventiv verändert. Medikamente sollen so wenig wie möglich eingenommen werden.

### Indikationen

Angststörungen treten in der Regel gemeinsam mit anderen Störungen auf. In der Mutter-Kind-Klinik Saarwald werden Mütter und Väter mit den folgenden Hauptindikationen aufgenommen:

- Psychosomatische Krankheiten
- Anpassungsstörungen, z.B. nach schweren Belastungen
- Emotionale Störungen
- Psychische Störungen und Verhaltensstörungen
- Psychovegetatives Erschöpfungssyndrom
- Chronische Atemwegserkrankungen
- Funktionelle Störungen des Bewegungsapparats
- Adipositas
- Körperliche und geistige Behinderungen

## Diagnostik

In den Aufnahmegesprächen und Untersuchungen mit dem Arzt und dem Psychologen wird nach einer sorgfältig erarbeiteten Anamnese eine Diagnose erstellt.

## Therapieangebote

Die Mutter-Kind-Klinik Saarwald verfolgt einen ganzheitlichen, biopsychosozialen Ansatz. Ein Team aus Ärzten, Kinderärzten, Diplom-Psychologen, Physiotherapeuten, Masseurinnen, Ergotherapeuten, Logopäden, Erziehern, Heilerziehern, Ernährungsberatern, Krankenschwestern und Kinderkrankenschwestern arbeitet zum Wohle der großen und kleinen Patienten eng zusammen.

Unser Behandlungsangebot für Angstpatienten:

### Prävention:

- Um einer hohen inneren Grundanspannung und damit einer häufigen Grundlage von Angstanfällen vorbeugend entgegen zu wirken, bieten wir unseren Patienten ein individuell angepasstes Therapieprogramm aus regelmäßigen Bewegungsangeboten (z.B. Frühgymnastik, Nordic-Walking, Aerobic) und vermitteln daneben unterschiedliche Entspannungstechniken (z.B. Progressive Muskelentspannung nach Jakobson, Autogenes Training, Meditation, Yoga, Tai-Chi).
- Bestehende Abgrenzungsschwierigkeiten in der Familie oder chronische Überforderungstendenzen können ebenfalls eine Ursache für eine chronisch hohe Grundanspannung und somit ein Risiko für Angstenstehung sein. Derartige, potentiell ungünstige Faktoren werden in der Gruppentherapie oder im psychologischen Einzelgespräch analysiert und modifiziert.

### Bewältigung:

- Angstpatienten führen Selbstbeobachtungsübungen durch und protokollieren deren Verlauf; sie lernen entsprechende Auslöser, Reaktionen und Konsequenzen ihres Problemverhaltens zu erkennen und alternative Bewältigungsstrategien zu entwickeln.
- In der Angstbewältigungsgruppe vermitteln wir Grundlagen über Angstenstehung, Aufrechterhaltung und Bewältigung durch Konfrontation und Habituation an die angstausslösende Situation. Sinnvolle Konfrontationsübungen werden erarbeitet sowie nachbesprochen.
- In der Stressbewältigungsgruppe werden die psychophysiologischen Vorgänge bei Stress besprochen. So lernen beispielsweise Patienten mit Panikstörung körperliche Stresssymptome adäquat zu interpretieren. Im psychologischen Einzelgespräch werden für die Angststörung sinnvolle Konfrontationsübungen vor- und nachbesprochen.
- Da eine ungünstige Atemtechnik bei Angststörungen häufig eine grundlegende Rolle spielt, führen wir bei Patienten mit einer derartigen Indikation Atemtherapie in Einzelbehandlung durch. Sie lernen bestimmte körperliche Symptome wie Herzrasen etc. nicht mehr durch falsche Atmung hervorzurufen bzw. gezielt zu normalisieren.

## Ein Fallbeispiel

*Frau S. ist 33 Jahre alt und kommt mit der Diagnose Agoraphobie mit Panikstörung in die Mutter-Kind-Klinik Saarwald. Sie leidet seit 8 Monaten unter plötzlich auftretenden Angstanfällen mit starkem Herzrasen, Schwitzen und Schwindelgefühl. Frau S. wird begleitet von ihren beiden Kindern, einer 6-jährigen Tochter und einem 9-jährigen Sohn mit Down-Syndrom.*

*Der erste Anfall überraschte Frau S. beim Einkauf in einem belebten Geschäft. Danach begann sie, volle Geschäfte, Menschenmengen, den Fahrstuhl usw. zu meiden. Autofahren fiel ihr immer schwerer, nach und nach zog sie sich immer mehr in ihre Wohnung zurück.*

*Vor neun Monaten hat sich der Ehemann nach 10-jähriger Ehe plötzlich von Frau S. getrennt. Kurz danach zeigten sich erstmals die Symptome. Frau S. war Verkäuferin in einem Lebensmittelgeschäft. Wegen der Angst kann sie nicht mehr zur Arbeit gehen.*

*Schon bei der Anreise ist Frau S. sehr angespannt, die Spannung steigert sich in den ersten Tagen. Sie hat mehrere Panikattacken und denkt darüber nach, den stationären Aufenthalt abzubrechen. Zum Psychologen fasst sie jedoch Vertrauen und sie lernt, ihre Angstsymptome als natürliche Stressreaktionen des Körpers zu deuten und Techniken gegen akute Panik anzuwenden. Danach gibt es lediglich noch eine Attacke.*

*In den psychologischen Einzelgesprächen kann Frau S. die Gründe für ihre Angstanfälle erkennen: Sie kommt aus einem wohlbehüteten Elternhaus, in dem der Vater sämtliche Dinge für sie regelte. Ihren Mann hat sie mit 20 Jahren kennen gelernt, nach der Hochzeit übernahm er alle wichtigen Entscheidungen für sie. Sie musste nie Verantwortung tragen und hat nicht gelernt, auf eigenen Beinen zu stehen. Nachdem sich der Mann wegen einer anderen Frau von ihr getrennt hat, fühlt sie sich verloren und hilflos, vor allem in Bezug auf den behinderten Sohn. Sie überlegt, mit den Kindern wieder bei ihren Eltern einzuziehen.*

*Frau S. macht Konfrontationsübungen; sie verbringt zwei Nachmittage alleine in der nahe gelegenen Stadt und macht die Erfahrung, dass die Angst nicht zur Katastrophe wird und kontrolliert wieder abnimmt. Am Ende der zweiten Übung kann sie sogar Vergnügen am Einkaufsbummel empfinden.*

*Die Kinder sind zunächst ebenfalls ängstlich, weinen viel und halten Abstand zu den anderen Kindern. Nachdem die Erzieherinnen die beiden behutsam und mit Hilfe von Bewegungsspielen in die Gruppe integrieren finden beide jeweils einen besten Freund. Der behinderte Sohn erhält in der Klinik Ergotherapie, Logopädie und Krankengymnastik. Sprachlich und motorisch macht er sehr gute Fortschritte.*

# Die Mutter-Kind-Klinik Saarwald der Kur + Reha GmbH

Die Kur + Reha Klinik GmbH ist eine Tochtergesellschaft der Kur + Reha GmbH des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, Landesverband BW. Die zum Verbund gehörenden sechs Rehakliniken für Mütter, Väter und Kinder und die Fachklinik für Familienrehabilitation bieten eine breite Palette bewährter, indikationsgerechter Therapien zur Rehabilitation und Prävention.

Unsere Rehakliniken für Mütter, Väter und Kinder sind anerkannte Einrichtungen des Müttergenesungswerkes.

Gerne schicken wir Ihnen die medizinischen Leistungsprofile und die Patienteninformationen zu:

## Mutter + Kind:

- Rehaklinik Waldfrieden/Buckow – Märkische Schweiz

## Mutter - Vater - Kind:

- Rehaklinik Feldberg/Feldberg – Schwarzwald
- Rehaklinik Schwabenland/Dürmentingen – Oberschwaben
- Rehaklinik Zorge/Zorge – Harz
- Rehaklinik Borkum/Borkum – Nordsee
- Mutter-Kind-Klinik Saarwald/Nohfelden – Hunsrück

## Familien und junge Erwachsene:

- Rehaklinik Kandertal/Malsburg-Marzell – Schwarzwald

Weitere Einrichtungen der Kur + Reha GmbH sind die Thure-von-Uexküll-Klinik – ein Krankenhaus für psychosomatische Medizin und Psychotherapie – sowie die Rehaklinik Birkenbuck in Malsburg-Marzell, in der Abhängigkeitserkrankungen behandelt werden.

Ausführliche Informationen zu den Fachkliniken der Kur + Reha GmbH halten wir für Sie bereit. Nutzen Sie z.B. unsere zentrale Informations- und Belegungsstelle – natürlich kostenlos:

**Telefon 0800 2 23 23 73**

Unter dieser Service-Nummer übernehmen wir für Sie gerne die kostenlose Abwicklung aller Formalitäten für die Einleitung eines stationären Aufenthalts – Montag bis Freitag von 8 - 20 Uhr.

**Saarwald**  
Mutter - Kind - Klinik

Buchwaldstraße 74  
66625 Nohfelden

Telefon 0 68 52/90 17 -0  
Telefax 0 68 52/90 17 50  
eMail: Klinik.Saarwald@kur.org

Träger: Kur + Reha Klinik GmbH  
Eine Tochtergesellschaft der  
Kur + Reha GmbH des DPWW BW

## Die Fachkonzepte

Die Rehakliniken der Kur + Reha GmbH haben eine Reihe von Fachkonzepten für die indikationsgerechte Therapie der Patientinnen und Patienten entwickelt. Jede Klinik hat sich auf einige dieser indikationsgerechten Therapien besonders eingestellt:

- Burn-out-Syndrom (Borkum)
- Vater-Kind-Reha (Borkum, Feldberg)
- Atemwegserkrankungen (Feldberg)
- Adipositas (Feldberg)
- Asthma bronchiale (Kandertal)
- Neurodermitis (Kandertal, Zorge)
- ADHS (Kandertal)
- Schlafstörungen im Kindesalter (Kandertal)
- Schmerz-Syndrom (Kandertal)
- Adipöse Kinder (Kandertal)
- Essstörungen (Kandertal)
- Down-Syndrom (Saarwald)
- Angststörungen (Saarwald)
- Depression (Saarwald)
- Migräne (Saarwald)
- Emotionale Störungen bei Kindern (Schwabenland)
- Interaktionsstörungen (Schwabenland, Waldfrieden)
- Somatoforme Störungen (Waldfrieden)
- Gefährdete Schwangerschaft (Waldfrieden)
- Reha für Hörgeschädigte (Zorge)
- Trauerbewältigung (Zorge)

Die Konzepte schicken wir Ihnen gerne zu. Einfach anrufen!



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



Infos auch unter <http://www.kur.org>

