

# Was hilft?

**Mainzer:** Frau Dr. Benecke, unter welchen Ängsten leiden Patientinnen und Patienten, die sich an die Ambulanz wenden und dort behandelt werden?

**Dr. Benecke:** Viele leiden unter einer sogenannten Agoraphobie. Sie vermeiden es, öffentliche Plätze aufzusuchen, sich in Warteschlangen anzustellen oder dorthin zu gehen, wo viele Menschen sind, z.B. zu einem Fußballspiel, auf ein Konzert, ins Kino oder Ähnliches. Sie haben große Angst, dort Panik zu bekommen und nicht schnell genug weg zu kommen. Andere leiden unter einer sogenannten Sozialen Phobie, also der Angst, sich vor anderen Menschen zu blamieren, so dass sie in Gruppen immer stiller werden und sich immer weniger äußern. Viele trauen sich deswegen nicht, Referate oder Vorträge zu halten, was z.B. bei Studenten ein Problem ist. Manche bewerben sich nicht für Arbeitsstellen, obwohl sie dringend Arbeit suchen, weil sie das Bewerbungsgespräch fürchten.

**Viele Menschen nehmen Medikamente und hoffen, dass die Ängste irgendwie verschwinden. Gibt es inzwischen klare Empfehlungen für bestimmte Behandlungsformen?**

**Dr. Benecke:** Patienten, die an einer sogenannten Panikstörung leiden, gehen bei den ersten Angstanfällen erstmal zum Arzt, weil sie sich sorgen, dass etwas mit dem Herzen nicht stimmt. Auch wenn die Ärzte nichts finden geben sie dann auch mal »für alle Fälle« Medikamente mit. Viele dieser Patienten trauen sich dann ohne ein Beruhigungsmittel z.B. »Tavor« nicht mehr aus dem Haus. Und im schlimmsten Fall wird man abhängig davon.



**Dr. Andrea Benecke,**  
Leiterin der  
Poliklinischen  
Institutsambulanz für  
Psychotherapie der  
Johannes Gutenberg  
Universität Mainz

Die klare Empfehlung der einschlägigen Leitlinien lautet: bei Angststörungen ist das beste Mittel eine Verhaltenstherapie. Sie wirkt bei den allermeisten Patienten, sie wirkt schnell und sie wirkt langfristig. Je nach Ausprägung und Art der Angst reden wir in der Regel von 25 bis 45 Stunden Therapie.

**Was kann ein Betroffener, der sich zur Behandlung entschlossen hat, konkret unternehmen?**

**Dr. Benecke:** Man wendet sich am besten zunächst einmal an die von den Krankenkassen zugelassenen Psychotherapeuten. Die findet man im Telefonbuch oder bei der Therapeutensuche auf der Homepage der Landespsychotherapeutenkammer ([www.lpk-rlp.de](http://www.lpk-rlp.de)). Wenn man dort keinen Platz findet, kann man sich auch Psychotherapeuten wenden, die nicht von Krankenkasse zugelassen sind, aber die gleiche Ausbildung haben wie diese (nicht zu verwechseln übrigens mit Heilpraktikern, die sich »Therapeut«, aber nicht »Psychotherapeut« nennen dürfen). Jeder Patient hat ein Recht, in überschaubarer Zeit einen Therapieplatz zu bekommen. Daher lohnt sich die Mühe, es im Zweifelsfall über diese sogenannte Kostenerstattung zu versuchen. Ab April nächsten Jahres wird es auch Sprechstunden bei Psychotherapeuten geben. Man kann sich dann ab April auch an die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung wenden, wenn man keine Sprechstunde oder einen Therapieplatz findet. In unserer Ambulanz gibt es in der Regel zwei Mal im Monat die Möglichkeit, unter einer bestimmten Telefonnummer anzurufen und sich anzumelden für einen Therapieplatz. (Information unter 06131-3939100)