

## Wann können Klinische PsychologInnen unterstützen?

Klinische PsychologInnen unterstützen Sie zum Beispiel, wenn Sie...

- sehr ängstlich sind und sich häufig grundlos Sorgen machen, dass etwas Schlimmes passieren könnte.
- unter immer wiederkehrenden Panikattacken leiden, die mit körperlichen und psychischen Symptomen wie z. B. Atemnot, Todesangst, Schweißausbrüchen, Herzrasen, Schmerzen oder Enge in der Brust verbunden sind.
- sich häufig nervös oder angespannt fühlen und mitunter zusätzlich Symptome wie Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Niedergeschlagenheit etc. bei sich wahrnehmen.
- große Angst vor negativer sozialer Bewertung, leistungsbezogenem Versagen oder Demütigung haben.
- aus Angst bestimmte Situationen oder Orte – wie zum Beispiel große Menschenmengen, die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel oder alleine zu sein – bereits meiden.
- große Angst vor spezifischen Objekten oder Situationen (z. B. Spinnen, sozialen Kontakten, Fahrstühle, Prüfungen, Höhe, Spritzen, ...) haben.
- wiederholt und unkontrolliert dieselben Gedanken oder Vorstellung haben und dies als beängstigend oder quälend wahrnehmen.
- gerne eine Person in Ihrem Umfeld bei der Bewältigung von Ängsten unterstützen möchten.

## Klinisch-psychologische Behandlung seit 1. Jänner 2024 Kassenleistung

Dies bedeutet, dass Versicherte erstmals von ihrer Sozialversicherung Kosten für ihre klinisch-psychologische Behandlung bezuschusst bekommen können. Anrechenbar sind bis zu zehn Einheiten – wobei eine Verlängerung möglich ist.

Weitere Infos auf [www.boep.or.at](http://www.boep.or.at).

Sie brauchen psychologische Hilfe oder haben noch Fragen zum Thema Ängste? Unsere Helpline ist für Sie da.



**BÖP-Helpline**

**Montag bis Donnerstag**

**9-13 Uhr**

**01/504 8000**

[helpline@psychologiehilft.at](mailto:helpline@psychologiehilft.at)  
[www.psychologiehilft.at](http://www.psychologiehilft.at)



Berufsverband Österreichischer  
**PsychologInnen | BÖP**



Berufsverband Österreichischer  
**PsychologInnen | BÖP**



Ängste &  
Angststörungen

# Was ist Angst?

Angst ist ein Gefühl, das jeder Mensch kennt. Denn: Angst übernimmt beim Auftreten potentieller Gefahren eine wichtige Warn- und Schutzfunktion. Angstreaktionen fungieren in diesen Situationen als Alarmsignale, die bei der Bewältigung von Gefahren hilfreich und lebenswichtig sind. Werden Ängste zu einer unkontrollierbaren Belastung, treten unverhältnismäßig stark und ohne reale Bedrohung auf, handelt es sich um krankheitswertige Ängste. Diese Angstzustände stellen für Betroffene eine deutliche Einschränkung in ihrer Lebensqualität und in der Erledigung ihres Alltages dar, denn übermäßige Angst lähmt und blockiert Verhalten und Denken.

# Angststörungen?

Von einer Angststörung spricht man, wenn intensive Angstgefühle einen starken Leidensdruck verursachen und das alltägliche Leben sowie das Verhalten Betroffener beeinträchtigen. Häufig führt dies dazu, dass Betroffene angstauslösende Situationen meiden, was wiederum ihre Lebensqualität erheblich einschränkt.

Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen – ca. 15-30 % aller Menschen sind einmal in ihrem Leben betroffen. Angststörungen werden bei Frauen doppelt so oft diagnostiziert, wie bei Männern. Sie wirken sich neben dem Verhalten, auf der emotionalen, gedanklichen und körperlichen Ebene aus.

## Beispiele für psychische Symptome

- Gefühle von Hilflosigkeit
- Konzentrationsschwäche
- Angst vor Kontrollverlust
- Angst sterben zu müssen

## Beispiele für körperliche Symptome

- Herzklopfen
- Zittern/Schwitzen
- Hohe Muskelanspannung
- Schlafstörungen
- Körperliche Unruhe
- Magen-/Darmbeschwerden

# Arten von Angststörungen

Auf der Verhaltensebene machen sich Ängste oft durch Rückzug oder Vermeidungsverhalten bemerkbar. Die Beschwerden können in verschiedenen Kombinationen auftreten. Da die Symptome oft körperlichen Erkrankungen ähneln, ist eine sorgfältige Abklärung durch Klinische PsychologInnen und ÄrztInnen notwendig.

Man unterscheidet zwischen verschiedenen Arten von Angststörungen:

- Bei einer **generalisierten Angststörung** kommt es zu langanhaltender Angst, die nicht auf eine bestimmte Situation oder ein bestimmtes Objekt gerichtet ist und keinen äußeren Auslöser hat. Die Betroffenen machen sich ständig übertriebene und unkontrollierbare Sorgen und leiden meist an innerer Anspannung.
- **Spezifische Phobien** zeigen sich als starke Angstreaktion, die angesichts bestimmter Situationen (z. B. geschlossene Räume, Höhe, Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel) und Objekte (z. B. Tiere, Blut, Spritzen) unkontrolliert auftreten, obwohl die Betroffenen oftmals wissen, dass diese Ängste unbegründet sind.
- Die **soziale Phobie** zeichnet sich durch Angst vor anderen Menschen, insbesondere deren kritische oder abwertende Blicke oder Haltungen aus; sie geht oft einher mit dem Gefühl ungeschickt und tollpatschig zu sein und ist durch massive Vermeidung sozialer Situationen gekennzeichnet.
- Die **Agoraphobie** ist gekennzeichnet von der Angst und der intensiven Vermeidung sichere Plätze/Umgebungen zu verlassen und sich in öffentlichen Kontexten zu bewegen (alleine Bus oder Bahn zu fahren, in ein Kaufhaus zu gehen, sich in einer Schlange anzustellen etc.).
- Als **Panikstörung** bezeichnet man das wiederholte Auftreten von Episoden intensiver Angst (Angstanfälle, Panikattacken), verbunden mit Kurzatmigkeit, Hyperventilation und massiven Ängsten, insbesondere zu sterben oder ohnmächtig zu werden.

# Behandlung von Angststörungen

Angststörungen sind gut behandelbar. Als besonders wirksam hat sich eine Kombination von klinisch-psychologischen Interventionen und medikamentöser Therapie (z. B. Antidepressiva, angstlösende Medikamente) erwiesen.

## Klinisch-psychologische Beratung

- Vermittlung von Erklärungsmodellen, Störungs- und Veränderungswissen
- Motivationsaufbau
- Angehörigenberatung

## Klinisch-psychologische Diagnostik

Die Diagnostik ermöglicht:

- Klärung der Symptomatik
- Identifikation von Stressoren
- Abklärung von Komorbiditäten
- Erfassung körperlicher Symptome und kognitiver Begleitsymptome (z. B. Konzentrationsschwäche, eingeschränkte Merkfähigkeit)
- Erstellung eines Behandlungskonzeptes und Behandlungszielen

## Klinisch-psychologische Behandlung

Ziele der klinisch-psychologischen Behandlung:

- Kontrolle über angstbesetzte Situationen gewinnen
- Kennenlernen und Kontrolle der körperlichen Reaktionen (Erregungsregulation)
- Erklärung und Verstehen von Zusammenhängen

## Eine Auswahl an Methoden von

### klinisch-psychologischer Behandlung

- Entspannungs- und Atemtechniken (u. a. Autogenes Training, PMR)
- gezielte Trainings (z. B. Achtsamkeitstraining, Soziales Kompetenztraining etc.)
- Vermittlung kognitiver und verhaltens- und physiologisch orientierter Methoden u. a. Reduzierung von Vermeidungsverhalten, Gedankenstopp, Stressmanagement, Konfrontationstherapie, Biofeedback, usw.)