

| Wissenschaftlichkeit

Die Psychotherapeutische Universitätsambulanz (unter Leitung von Frau Prof. Dr. Annette Schröder) bietet Ihnen kompakte Behandlungsangebote zur Überwindung von Angstanfällen und Phobien an. Die Therapien entsprechen dem neuesten wissenschaftlichen Stand und werden von speziell geschulten Psychologen durchgeführt und evaluiert.

Die Behandlung wird als Einzeltherapie angeboten, die in Absprache mit Ihnen bis zu zweimal pro Woche stattfindet.

| Behandlungskosten

Die Kosten für die Behandlung werden von allen gesetzlichen und privaten Krankenkassen übernommen.

| Angstsprechstunde

Haben Sie sich in der beschriebenen Problematik wiedergefunden? Dann besuchen Sie unsere Angstsprechstunde. In einem Gespräch mit einer Psychologin/einem Psychologen verschaffen wir uns einen Überblick über Ihre Ängste und beraten Sie hinsichtlich der Möglichkeiten zur Hilfe. Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Webseite oder können telefonisch erfragt werden.

WIPP

Psychotherapeutische
Universitätsambulanz

WIPP

Psychotherapeutische
Universitätsambulanz

| So erreichen Sie uns

WiPP | Psychotherapeutische Universitätsambulanz

Universität Koblenz-Landau

Ostbahnstraße 10 [Rückseite] | 76829 Landau

wipp@uni-landau.de | www.wipp-landau.de

Fon 06341.280 356 00

Leitung: Prof. Dr. Annette Schröder

Ansprechpartner Erstgespräch: Dr. Jens Heider,
Dipl.-Psych. Ingeborg Kirsch, Dr. Katharina Köck,
Dr. Dorina Winter

| So finden Sie uns

Im Gebäude der Sparkasse SÜW in Landau, gegenüber der Hauptpost. Unser Eingang befindet sich auf der Rückseite des Sparkassengebäudes.



klugegestaltung.de Fotos: Fotolia, Merkel

| Hilfe bei Ängsten

Panikattacken und Agoraphobie
Soziale Ängste
Spezifische Phobien



»Mein Herz raste, ich schwitzte und mir wurde schwindelig. Ich dachte, ich halte das nicht aus...«

- » Kennen Sie panikartige Ängste das Haus zu verlassen, sich in Menschenmengen aufzuhalten, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen oder Auto zu fahren?
- » Fürchten Sie sich vor sozialen Situationen, etwa im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen oder sich vor anderen peinlich zu verhalten?
- » Haben Sie Angst vor bestimmten Tieren, Umwelt-ereignissen (Sturm, Wasser, Gewitter), vor engen Räumen (Tunnel, Fahrstuhl) oder Höhen?
- » Erleben Sie dabei starke körperliche Symptome wie Herzrasen, Atemnot, Schwindel, Schwitzen oder die Befürchtung zu erbrechen? Meiden Sie Situationen oder Orte, an denen es zu Angst kommen könnte?

Dann leiden Sie möglicherweise unter einer Angststörung oder Phobie. Im Rahmen unserer Angstsprechstunde können wir Ihnen weiterhelfen.

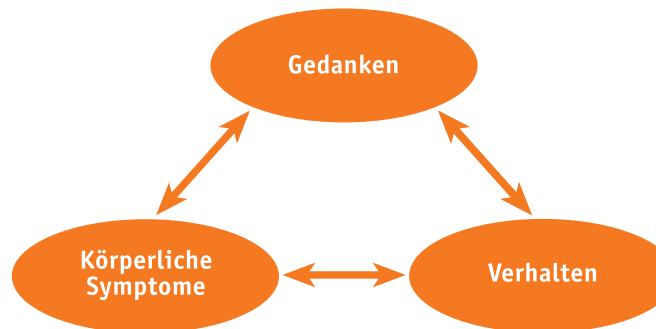
| Natur der Angst

Angst und Panik sind grundsätzlich erst einmal normale Gefühle und wichtige Schutzmechanismen. Wenn das Ausmaß der Angst jedoch zu deutlichen Beeinträchtigungen im Alltag führt, spricht man von einer Angst-erkrankung bzw. Angststörung. Diese gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen.

Angst besteht immer aus mehreren Komponenten:

- » Körperliche Symptome, z.B. Herzrasen, Übelkeit, Unruhe, Kopfschmerzen, Atemnot, Schwindel, etc.
- » Gedanken, z.B. »Werde ich sterben?« – »Ich werde mich peinlich verhalten« oder Ähnliches.
- » Verhalten, meist Flucht aus der Situation, Vermeidung, oder auch Aggressivität.

Als Folge der Vermeidung schränkt sich der Bewegungsradius vieler Betroffener immer weiter ein, die Lebensqualität nimmt ab.



| Auf Konfrontationskurs: Sich seiner Angst stellen

Angstkrankheiten lassen sich sehr gut mit der Verhaltenstherapie behandeln. Vor allem die Konfrontationstherapie hat sich in vielen wissenschaftlichen Studien als wirksam erwiesen.

Ziel der Verhaltenstherapie ist es, den Teufelskreis aus Angst, Vermeidung und negativen Bewertungsprozessen zu durchbrechen. Dazu entwickeln Sie gemeinsam mit Ihrem Therapeuten ein Modell zur Entstehung und Aufrechterhaltung Ihrer individuellen Ängste und der daraus entstandenen problematischen Verhaltensweisen. Anschließend lernen Sie dann mit therapeutischer Unterstützung gezielt angstbesetzte Situationen aufzusuchen. Dabei können Sie die Erfahrung machen, dass die Befürchtungen nicht eintreten. Infolge kommt es zu einer Neubewertung der angstbesetzten Situationen. Das Vertrauen in sich, Ihren Körper und in Ihre Fähigkeit bisher vermiedene Situationen zu bewältigen kehrt zurück, Ihr Bewegungsradius kann sich wieder erweitern.

