

RATGEBER

Damit die Angst den Menschen nicht mehr beherrscht

Ein Gespräch oder eine Geburtstagsparty steht an, oder ein Vortrag soll gehalten werden. Ganz normale Dinge, über die sich viele keine grossen Gedanken machen. Für Menschen, die unter einer sozialen Phobie leiden, sind genau solche Vorhaben eine Tortur. Hilfe gibt es bei den PDGR.

Es gibt mehr Menschen, als man denkt, die sich in solchen Situationen unsicher und stark gehemmt fühlen. Sie haben eine starke Angst zu versagen, sich zu blamieren oder abgewertet zu werden. Dann werden die Hände schnell einmal schweissnass, der Kopf wird zur Blackbox, Worte bleiben im Hals stecken, Panik breitet sich aus.

«Wer dies schon erlebt hat und immer wieder erlebt, wird alles versuchen, um solche für ihn unangenehmen Situationen zu vermeiden», sagen Gianetta Schäfer, Oberärztin im Ambulanten Psychiatrischen Dienst, und Marc Urben, Psychologe der Psychotherapiestation. Beide arbeiten bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden (PDGR) in der Klinik Waldhaus in Chur.

Doch das eine zieht oft das andere nach sich. Die Ängste, etwas nicht zu können, sich lächerlich zu machen, führen oft in eine Sackgasse. Die Kolleginnen und Kollegen kriegen die besten Jobs, selbst aber bleibt man stehen, weil man jene Aufgaben, die einem zu-

gedacht wären, aus Angst nicht erfüllen kann. Auch das Familien- und Freundesleben leidet oft unter solchen Ängsten, die unter dem Begriff soziale Phobie zusammengefasst werden. «Wir können diesen Menschen mit wirksamen Therapien helfen. Fatal ist aber, dass sich diese wegen ihrer Angst oft gar nicht bei uns melden», sagen Gianetta Schäfer und Marc Urben. «Wir wünschen Betroffenen ein bisschen Mut, einen ersten Schritt zu tun und sich für ein Erstgespräch bei einem Psychotherapeuten anzumelden.»

Ängste einordnen und verstehen

Weil eine soziale Phobie das ganze Leben dominiert, ist auch das Leiden gross. So ziehen sich Betroffene zurück, isolieren sich und vereinsamen. Daraus wiederum können Depressionen oder auch Alkoholprobleme entstehen. «Wir erklären unseren Patienten, wie sie mit Psychotherapie ihre Ängste überwinden und zu einem lebenswerten Leben zurückfinden können.» Schäfer und Urben



Wünschen Betroffenen Mut, ihre Ängste anzugehen: Dr. med. Gianetta Schäfer, Oberärztin Ambulanter Psychiatrischer Dienst, und Marc Urben, Psychologe der Psychotherapiestation der Klinik Waldhaus in Chur.

wissen, dass Betroffene ihre eigene Situation oft falsch einschätzen. «In den Therapien überdenken wir dies. Betroffene lernen bei uns, ihre Ängste anders einzuordnen und zu verstehen, wie diese überhaupt entstehen.»

Statt leiden die Lebenslust wiederfinden

Bestandteil der Therapien sind auch praktische Übungen. Nachdem die Patienten etwa für sie schwierige Situationen aufgelistet haben, üben sie mit ihren Therapeuten, diese anzugehen. So lernen sie je nach Angst, andere Menschen auf der Strasse anzusprechen oder an einer Busstation jemanden nach der Uhrzeit zu fragen. «Der Betroffene macht dann die Erfahrung, dass Befürchtungen gar nicht eintreffen. Daraus wiederum resultiert Sicherheit und das Selbstbewusstsein wächst.»

Die Ursachen einer sozialen Phobie sind vielfältig. Sie können etwa auf eine genetische Veranlagung zurückgeführt werden oder auf negative Erfahrungen im Jugendalter. Daraus können sich grosse Unsicherheiten entwickeln, die ohne Hilfe von aussen nicht zu bewältigen sind. Es ist aber nie zu spät, etwas für sich zu tun und mit therapeutischer Hilfe zu lernen, wie man mit seinen Ängsten umgehen und sie überwinden kann. Wer sich nicht mehr durchs Leben «schummeln» und wieder mehr Lebensfreude gewinnen will, macht einen ersten Schritt und sucht ein Gespräch mit Fachleuten.

ANLAUFSTELLE PDGR

Eine soziale Phobie kann gut behandelt werden. Betroffene, die Hilfe suchen, finden sich im beruflichen und privaten Umfeld wieder viel besser zurecht, und ihre Lebensqualität wird sich sehr verbessern. Informationen und Terminvereinbarungen: Ambulanter Psychiatrischer Dienst der PDGR, Loëstrasse 220, 7000 Chur, Tel. 058 225 25 25, www.pdgr.ch



Wenn Ängste das soziale Leben dominieren, bleibt die Lebenslust auf der Strecke. Gegen Ängste helfen Therapien.

Bilder Susi Haas