

# Klinisch Psychologische Behandlung von Angststörung in der Praxis

# 12-Monats-Prävalenz von Angststörungen

**Tabelle 15. 12-Monats-Prävalenz von Angststörungen (nach M-CIDI/DSM-IV TR) in der Bevölkerung, gewichtete Daten, Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland, Robert-Koch-Institut (DEGS1-MH; N=5318) (Jacobi et al., 2014)**

	Gesamt	Männer	Frauen	Altersgruppe			
				18-34	35-49	50-64	65-79
<b>Irgendeine Angststörung (F40, F41)</b>	15,3	9,3	21,3	18,0	16,2	15,3	11,0
<b>Panikstörung mit/ohne Agoraphobie</b>	2,0	1,2	2,8	1,5	2,9	2,5	0,8
<b>Agoraphobie</b>	4,0	2,3	5,6	4,1	4,1	4,1	3,5
<b>Soziale Phobie</b>	2,7	1,9	3,6	4,6	3,1	2,1	0,7
<b>Generalisierte Angststörung</b>	2,2	1,5	2,9	3,3	2,0	2,3	1,3
<b>Spezifische Phobie</b>	10,3	5,1	15,4	12,3	9,5	10,8	8,3

Die Lebenszeitprävalenz liegt bei 28,8%

# Angststörungen in der Hausarztpraxis

- Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Krankheiten in der Hausarztpraxis
- Bei der Versorgung von Angststörungen nehmen Hausärzte als erste Ansprechpartner eine wichtige Rolle ein
- Etwa 20% der Patienten (Frauen 24%, Männer 16%) mit Angststörungen suchen zur Versorgung ihre Hausärzte auf
- Knapp ein Drittel der Patienten verbleibt ausschließlich beim Hausarzt (Schulz et al., 2008)

Hausärzte behandeln somit einen hohen Anteil von Patienten mit Angststörungen, häufig mit psychischen oder körperlichen Komorbiditäten.

# F4: Neurotische-, Belastungs- und somatoforme Störungen

- F40: Phobische Störungen
  - Agoraphobie mit und ohne Panikstörung
  - Soziale Phobie
  - Spezifische Phobien
- F41: Andere Angststörungen
  - F41.0 Panikstörung
  - F41.1 Generalisierte Angststörung

# F40: Phobische Störungen

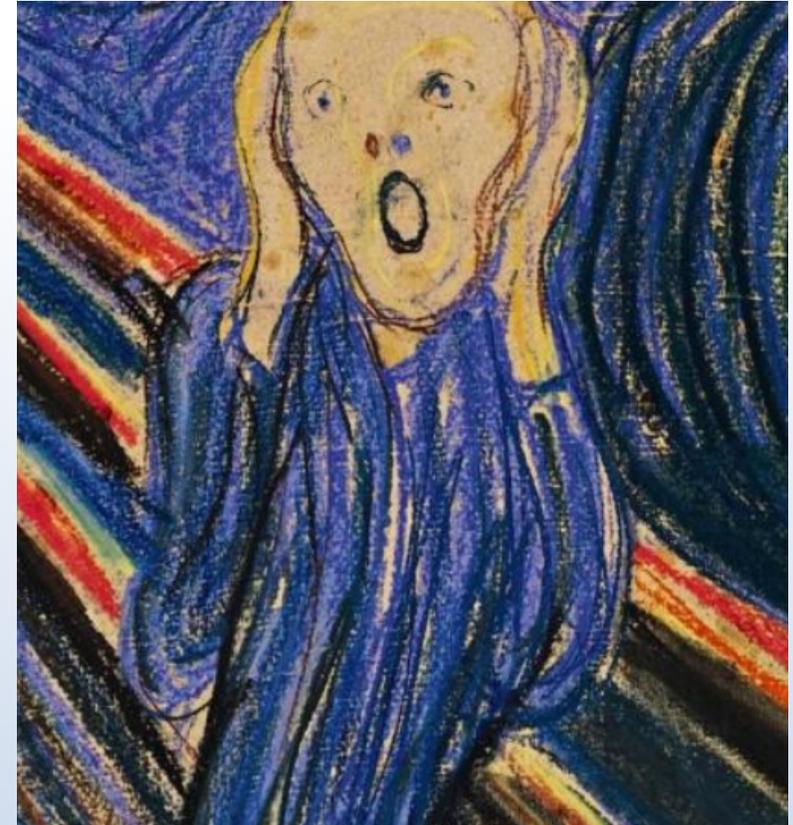
- Angst wird durch eigentlich ungefährliche Situationen oder Objekte hervorgerufen (die sich außerhalb der Person befinden) und führt zu Vermeidung und / oder starken Angstzuständen
- Behandlung der Wahl ist die Expositionstherapie

# F41: Andere Angststörungen

- Angst ist nicht auf eine bestimmte Umgebungssituation bezogen
- Die Panikstörung wird vor allem mit Psychoedukation, Panikexposition und Entspannungsmethoden in Kombination mit Biofeedback behandelt
- Die Generalisierte Angststörung wird mit einer Mischung aus kognitiven Techniken und Konfrontation (oft auch das Weglassen von Sicherheitsverhalten) behandelt

# Warum Exposition?

- ✓ Wirksamste Behandlung bei Phobien und Angststörungen Ruhmland u. Margraf, 2001; Wolitzky-Taylor et al., 2008
- ✓ Nachhaltiger als Psychopharmaka inkl. Benzodiazepine Bandelow B, et al. Br J Psychiatry. 2018
- ✓ S3-Leitlinien: Behandlung von Angststörungen (2014). Patienten mit einer spezifischen Phobie soll Expositionstherapie angeboten werden; Wenn eine in-vivo-Exposition nicht verfügbar oder möglich ist, sollte Patienten mit einer spezifischen Phobie eine Virtuelle-Realität-Expositionstherapie – wenn verfügbar – angeboten werden (Expertenkonsens/KKP)



# ...aber es wird zu wenig konfrontiert

- ✗ Nur ca. 46% der VT wenden die Exposition an
- ✗ Problematik: Systematische Barrieren, finanzielle Vergütung, Versicherungsunklarheit, wenig Erfahrung, Angst vor Panikattacken, mangelnde Verfügbarkeit von angstauslösenden Reizen, etc.

Hoyer, 2018



# Warum virtuelle Realität?

- ✓ Gleiche Evidenz wie „reale“ Konfrontation in Vivo <sup>1,2,3</sup>
- ✓ S3 Leitlinien Behandlung von Angststörung (2014)
- ✓ Keine logistischen Hindernisse
- ✓ Biofeedback sinnvoll anwendbar
- ✓ Schneller / Kostengünstiger
- ✓ Höhere Behandlungsmotivation



1 Parsons; Rizzo (2008)

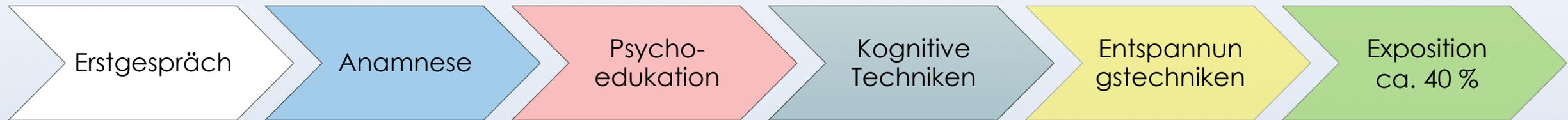
2 Opriş; Pinteă; García-Palacios; Botella; Szamosközi; David (2012)

3 Scozzari; Gamberini (2011)

4 Garcia-Palacios, A.; Hoffman, H. G.; See, S. K.; Tsai, A.; Botella, C. (2001)

# Behandlung bei Phobius

Standardisiertes  
klinisches Interview,  
angelehnt an SKID



- Kennenlernen
- Aufklärung
- Bedarfsklärung
- Kostenlos

4-5 Einheiten á 100 min

# Standardisiertes klinisches Interview

## Anamnese

last name

insurance

address:

email:

employer:

phone office:

name and address of the family doctor

postcode

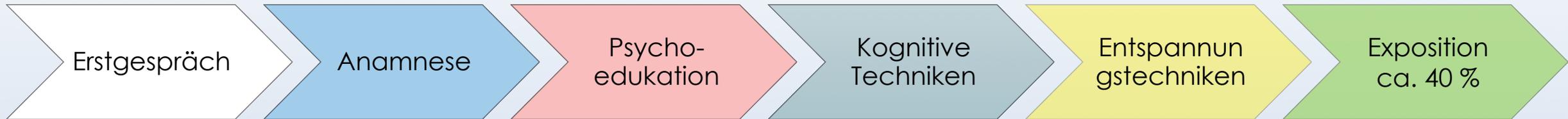
city

**Medical anamnesis**

**cardiovascular disease:**  
(heart/circulation)

# Behandlung bei Phobius

Standardisiertes  
klinisches Interview,  
angelehnt an SKID



- Kennenlernen
- Aufklärung
- Bedarfsklärung
- Kostenlos

- Theorie
- BioPsySoz Modell
- Angstkreislauf
- Sicherheitsverhalten
- Vermeidungsverhalten

4-5 Einheiten á 100 min

# Theorie & Krankheitsmodell

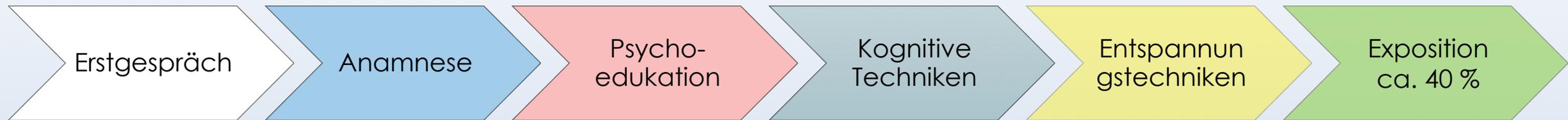
A photograph of a wooden desk with a laptop, a white coffee cup, a notebook with a pen, and a smartphone. The text 'Theorie & Krankheitsmodell' is overlaid in white on the image.

A person wearing a grey beanie and a brown jacket is crawling on a concrete ledge. The person's right hand is extended forward, touching the ledge. The background shows a multi-story white building with many windows on the left and snow-covered trees on the right. The sky is a deep blue. The overall scene is dimly lit, suggesting dusk or dawn.

# Sicherheitsverhalten Vermeidungsverhalten

# Behandlung bei Phobius

Standardisiertes  
klinisches Interview,  
angelehnt an SKID



- Kennenlernen
- Aufklärung
- Bedarfsklärung
- Kostenlos

- Theorie
- BioPsySoz Modell
- Angstkreislauf
- Sicherheitsverhalten
- Vermeidungsverhalten

- Angstausslösende Gedanken
- Gedankenstopp
- Aufmerksamkeitslenkung

4-5 Einheiten á 100 min

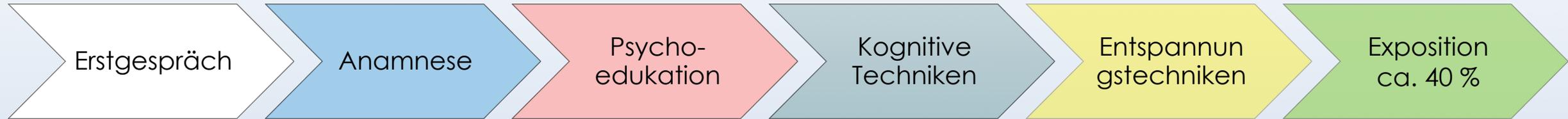
# Kognitive Analyse der angstauslösenden Gedanken



# Behandlung bei Phobius

Standardisiertes klinisches Interview, angelehnt an SKID

Bauchatmung, PMR



- Kennenlernen
- Aufklärung
- Bedarfsklärung
- Kostenlos

- Theorie
- BioPsySoz Modell
- Angstkreislauf
- Sicherheitsverhalten
- Vermeidungsverhalten

- Angstausslösende Gedanken
- Gedankenstopp
- Aufmerksamkeitslenkung

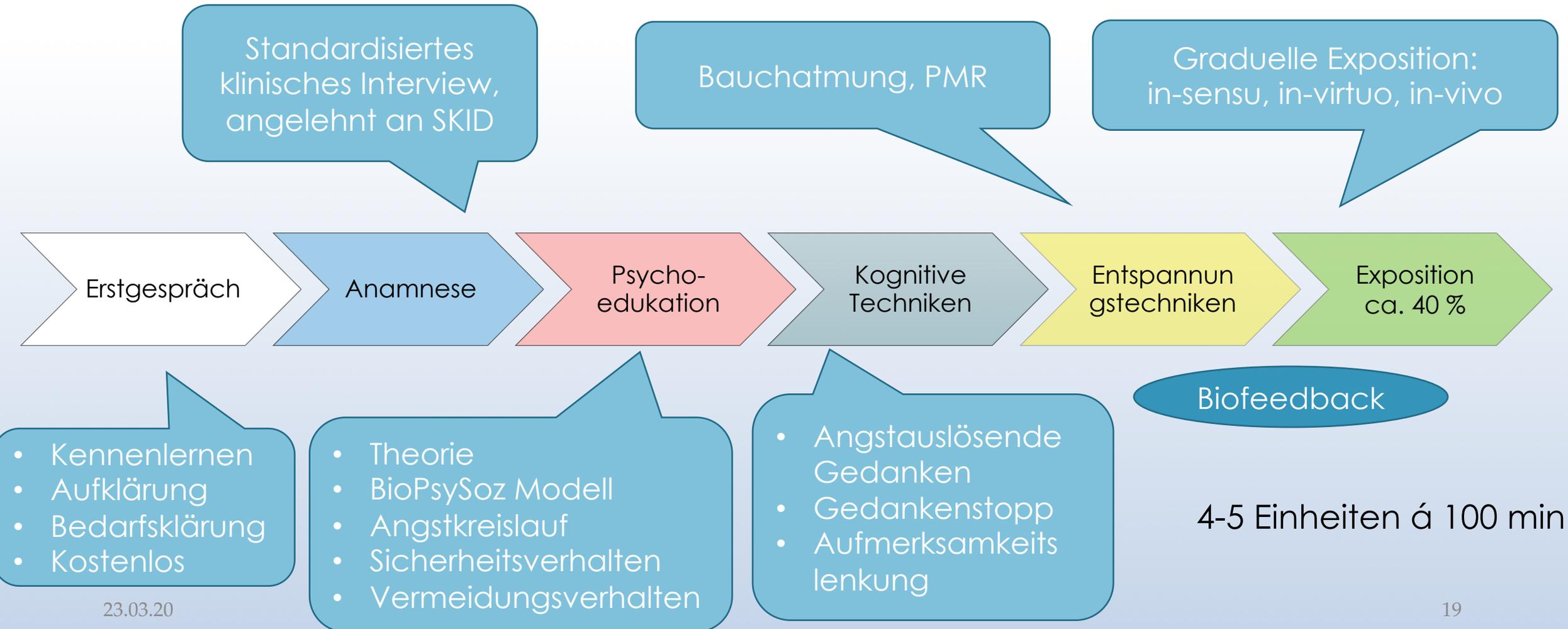
4-5 Einheiten á 100 min

Bauchatmung

Progressive  
Muskelentspannung



# Behandlung bei Phobius



A person wearing blue jeans and dark sneakers is standing on a white step ladder. The ladder is positioned against a white wall. The person's legs and feet are visible on the ladder's steps. The ladder has some paint splatters on it. The background is a plain white wall.

# Graduelle Exposition



# Exposition In Virtuo



# Exposition in Vivo



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

