



Sigrun Schmidt-Traub

Angstfrei im Alter

Ein Selbsthilfebuch für ältere Menschen
und ihre Angehörigen

HOGREFE



Angstfrei im Alter

Angstfrei im Alter

Ein Selbsthilfebuch für ältere Menschen
und ihre Angehörigen

von

Sigrun Schmidt-Traub

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG
TORONTO · CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM · KOPENHAGEN

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden. Aus S. Schmidt-Traub: Angstfrei im Alter (ISBN 9783840924040)

© 2011 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Dr. rer. pol., Dipl.-Psych., Dipl.-Soz. Sigrun Schmidt-Traub, geb. 1942. Studium der Psychologie und Soziologie in Tübingen, Hamburg, Berlin, Frankfurt a. M. und an der Yale University in New Haven (USA). 1974 Promotion. Ausbildung in Verhaltens-, Gesprächspsycho- und Hypnotherapie. Seit 1974 eigene psychotherapeutische Praxis und Lehrtätigkeit an Universitäten. Seit 1989 Dozentin und Supervisorin an verschiedenen Ausbildungsinstituten für Klinische Verhaltenstherapie.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzdrukken. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handele.

© 2011 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto
Cambridge, MA • Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm
Rohnsweg 25, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Umschlagabbildung: © GordonGrand – Fotolia.com
Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar
Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2404-0

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden. Aus S. Schmidt-Traub: Angstfrei im Alter (ISBN 9783840924040)

© 2011 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Vorwort

Zu den häufigsten psychischen Störungen im Alter gehören Angststörungen, Depressionen und Demenzen. Sind ängstliche Senioren behandlungswillig, sprechen sie gut auf Psychotherapie an. *Vorbehalte gegenüber Psychotherapie* sind jedoch noch weit verbreitet, sodass sich nur wenige in eine psychotherapeutische Behandlung begeben.

Aus diesem Grund habe ich dieses Selbsthilfebuch geschrieben. Es soll *ängstliche ältere Menschen* über Angststörungen und wirkungsvolle Behandlungsmöglichkeiten aufklären und Mut zur Psychotherapie machen. Diejenigen, die keine Therapie wünschen, können ihre Angst nach dem vorliegenden Leitfaden in Selbsthilfe angehen. Auch besorgte *Angehörige* und *Freunde* können sich mit dem Buch ein Bild von den im Alter verbreiteten Angststörungen und ihrer Behandlung machen.

Zu den *Inhalten des Buches*: Nach Hinweisen auf Möglichkeiten zur Gefühlskontrolle und auf die Schwierigkeiten bei der Erkennung von Ängsten im Alter wird ausführlich auf die einzelnen Angststörungen eingegangen. Die Reihenfolge der Angststörungen orientiert sich an der Häufigkeit ihres Auftretens im Alter. Die verschiedenen Angststörungen werden unter Berücksichtigung der Besonderheiten von Senioren beschrieben und anhand zahlreicher Beispiele veranschaulicht. Im Alter treten Angststörungen fast immer mit anderen psychischen Problemen, z. B. mit Depressionen, und den unterschiedlichsten körperlichen Erkrankungen auf.

Im Anschluss werden (kognitiv-verhaltens-)therapeutische Behandlungs- und Selbsthilfemöglichkeiten vorgestellt. Mit deren Hilfe lassen sich Ängste, depressive Verstimmungen und unangenehme körperliche Begleiterscheinungen, wie Schlafstörungen, Schmerzen oder Harndrang, bewältigen.

Eine abwechslungsreiche und gesunde Lebensführung erhält einen Großteil der Plastizität des Gehirns bis ins hohe Alter. Aus diesem Grund werden abschließend noch soziale, körperliche und kognitive Aktivitäten zur Tagesablaufgestaltung empfohlen. Sie tragen zur Stärkung der psychischen und körperlichen Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens im Alter bei.

Falls Sie unter Ängsten leiden, dann werfen Sie doch einen Blick in dieses Buch, um zu sehen, ob es Ihnen eine Hilfe sein kann.

Berlin, im Januar 2011

Sigrun Schmidt-Traub

Inhaltsverzeichnis

1	Gefühlskontrolle	9
2	Schwierigkeiten beim Erkennen von Angststörungen im Alter	10
3	Angststörungen bei älteren Personen	14
3.1	Panikanfall als Grundform der Angst	14
3.2	Generalisierte Angststörung	17
3.3	Panikstörung und Phobien	21
3.4	Posttraumatische Belastungsstörung	30
3.5	Zwangsstörung	32
3.6	Vorkommen von Angststörungen	35
3.7	Entstehung und Verlauf von Angststörungen	38
4	Depressionen	43
5	Demenz	49
6	Selbsthilfe bei Angst	51
6.1	Rahmenmodell für die Behandlung von älteren Menschen	54
6.2	Hinweise zur Vorbereitung einer Angstbehandlung im Alter	55
6.3	Selbstbeobachtung der Angst als Wahrnehmungstraining	57
6.4	Entwicklung eines Störungsmodells an einem Beispiel	59
6.5	Zielvorstellungen	62
6.6	Kognitive Bewertung und Neubewertung	63
6.7	Konfrontation: Sich der Angst stellen	67
6.8	Entspannung: Muskelübungen und ruhige Atmung	72
6.9	Selbstständige Bewältigung von Alltagsbelastungen	77
6.10	Tagesstruktur und Aktivitätsaufbau	77
6.11	Gesundheitsverhalten	79
6.12	Medikamentenwirkungen im Alter	86
6.13	Unterstützung von Angehörigen	87
6.14	Lebensrückblick und Selbstbehauptung	89
6.15	Auseinandersetzung mit Sterben und Tod	91
6.16	Zukunftsplanung	92

6.17	Worauf ist bei der Behandlung der einzelnen Angststörungen besonders zu achten?	93
6.18	Was tun bei einer Rückkehr der Angst?	102
6.19	Psychotherapeutische Behandlung oder Selbsthilfe?	103
	Anhang	105
	Literatur	105
	Literaturempfehlungen	105
	Wichtige Adressen	105
	Angst- und Sorgentagebuch	106
	Blasentraining und Beckenbodenübungen	108
	Sachregister	111

1 Gefühlskontrolle

Menschen greifen auf ganz unterschiedliche Bewältigungsmöglichkeiten zurück, wenn sie negativen Situationen ausgeliefert sind, um ihre Gefühle zu beherrschen. Nicht alle Gefühle sind förderlich. Manche haben eher negative Auswirkungen. Überlegen Sie, mit welchen Strategien Sie in der Regel Ihre unangenehmen Gefühle kontrollieren:

- Mit *Vermeiden* wird unangenehmen Situationen, Erlebnissen und Gefühlen ausgewichen.
- Mit *Unterdrücken* wird weder das Erleben von Gefühlen noch der Ausdruck von Gefühlen erlaubt.
- Mit *Grübeln* werden negative Gedanken und Erlebnisse, ihre Ursachen und Folgen gedanklich hin- und hergewälzt, ohne dass es zu Lösungen kommt.
- Mit *Neubewerten* wird das Unbehagen in einer unangenehmen Situation durch wohlwollende, positive Interpretation abgeschwächt.
- Mit *Problemlösen* wird bewusst daran gearbeitet, belastende Situationen zu verändern oder deren negative Folgen einzugrenzen.
- Mit *Akzeptieren* werden unangenehme Gefühle oder körperliche Empfindungen, sobald sie aufkommen, von den Betroffenen hingenommen, ohne sie zu bewerten oder verändern zu wollen.

Menschen, die Schwierigkeiten mit der Bewältigung von Alltagsproblemen haben und ihre Gefühle nicht so recht beherrschen können, sind anfälliger für Ängste und Depressionen. In jedem Alter kann der Mensch noch lernen, seine Gefühle besser unter Kontrolle zu bringen. Älteren Menschen gelingt das meist recht gut, weil sie über reichlich Lebenserfahrung verfügen.

Die Bewältigung von Ängsten ist das wichtigste Thema des vorliegenden Buches. Bevor darauf eingegangen wird, werden die einzelnen Angststörungen vorgestellt.

2 Schwierigkeiten beim Erkennen von Angststörungen im Alter

Angst ist ein lebenswichtiges Alarmsystem. Jeder kennt Angst. Sie schärft die Sinne bei Gefahr, beschleunigt das Reaktionstempo und ermöglicht erstaunliche Leistungen. Menschen, die das Risiko lieben, suchen den Angstkitzel beim Glücksspiel, Bungeespringen oder Extremsport. Angst steigert zudem die Anstrengungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit, insbesondere in existenziell gefährlichen Situationen.

Einige Menschen erleben zu viel Angst vor Situationen, die sie für übertrieben gefährlich halten, obwohl sie in Wirklichkeit gar nicht gefährlich sind. In einer derartigen „subjektiv“ als beängstigend erlebten Situation werden sie von ängstlicher Erregung überwältigt. Solche *unbegründeten Ängste* sind Thema des vorliegenden Buches.

Vom Erleben her gleicht unbegründete Angst der Angst bei echter Gefahr (Kriegsfront, Terroranschlag, Raubüberfall): Das Herz rast, es kommt zu Atemnot, Schwindel, Benommenheit und starker Erregung. Da Angst sich vor allem in körperlichen Reaktionen äußert (vgl. Panikattacke, S. 14), glauben viele überängstliche Menschen, sie wären körperlich krank und gehen zum Arzt. Unbegründete Angst in ungefährlichen Situationen kann extreme Ausmaße annehmen und handlungsunfähig machen.

Die Unterscheidung zwischen körperlichen Angstsymptomen und körperlichen Störungen ist sehr wichtig. Ängste treten häufig bei älteren Menschen mit *chronischen Krankheiten* auf, werden aber oft von körperlichen Beschwerden, Ausfällen oder Medikamentennebenwirkungen überlagert und verdeckt. Im Alter treten folgende Krankheiten am häufigsten auf:

1. *Herz-Kreislauf-Erkrankungen* (Herzinsuffizienz, Angina pectoris, Hirn-schlag),
2. *Erkrankungen des Bewegungsapparates* (Osteoporose, Gelenkverschleiß an Knien oder Hüfte, Rückenprobleme) und
3. *Krebserkrankungen*.

Zwei Drittel der auftretenden Fälle in der Allgemeinbevölkerung betreffen die Gruppe der über 65-Jährigen. Folgende Wechselwirkungen lassen sich beobachten:

Eine *psychische Störung*, wie z. B. Angst oder Depression, kann

- durch das Auftreten einer körperlichen Erkrankung ausgelöst werden (wie Schmerzen bei Osteoporose),
- Teil einer körperlichen Erkrankung (wie vermehrte Unruhe und Angst bei Schilddrüsenüberfunktion) oder
- eine Nebenwirkung von Medikamenten (wie Kortison oder Antidepressiva) sein.

Umgekehrt kann eine *körperliche Erkrankung*

- die Folge einer psychischen Störung (wie Herz-Kreislauf-Erkrankung nach langer Depression) oder
- Teil einer Angststörung (wie Schilddrüsenüberfunktion bei Panikstörung) sein.

Die meisten körperlichen Erkrankungen und Angststörungen treten bei älteren Menschen jedoch unabhängig voneinander auf.

Mehr als jeder Vierte über 75-Jährige ist körperlich krank oder gerade verletzt (z. B. nach einem Sturz). Etwa ein Viertel der Rentner leiden unter einer psychischen Störung. Dieser Anteil ist zwar gleich groß wie bei jüngeren Erwachsenen. Nur sind viele ältere psychisch Kranke, insbesondere Hochbetagte, dement. Demenzen werden zu den psychischen Störungen gerechnet. Proportional gesehen kommen Ängste und Depressionen demnach häufiger im mittleren Lebensalter vor als bei älteren Menschen. Suchterkrankungen sind ebenfalls seltener im Alter; allerdings sterben auch viele Drogen- und Alkoholabhängige früher.

Hat eine alternde Person mehrere körperliche Erkrankungen – und das wird mit zunehmendem Alter immer wahrscheinlicher – dann nehmen körperliche Funktionsstörungen und psychische Probleme, wie Ängste und Depressionen, zu. Außerdem wird der alternde Mensch in seiner *Selbstständigkeit eingeengt*: Infolge körperlicher und kognitiver Funktionsschwäche oder -ausfälle stellen sich Probleme in der Körperpflege, beim Einkaufen, Kochen, Putzen und bei anderen alltäglichen Verrichtungen ein.

Viele betagte Menschen sind zu *erstaunlichen* Bewältigungs- und *Anpassungsleistungen* fähig und arrangieren sich mit ihrer zunehmenden körperlichen Schwäche. Die *subjektive Gesundheit* spielt dabei eine wichtige Rolle. Darunter wird die persönliche Bewertung des eigenen Gesundheitszustandes verstanden. Im Alter deckt sich die subjektive Gesundheit in den wenigsten Fällen