



HOSPIZ STUTTGART

Für Kinder, Jugendliche & Erwachsene

Elisabeth-Kübler-Ross-Akademie®
für Bildung und Forschung
gefördert von der
Addy von Holtzbrinck Stiftung

ANGST UND ANGSTBEDINGTE SCHLAFSTÖRUNGEN

Susanne Haller
Dr. phil. Annedore Napiwotzky
Prof. Dr. med. Dr. h.c. Christoph Student

ANGST

Angst, Unruhe und Atemnot sind Symptome, die ansteckend auf Sie wirken können! Um dieser Problematik entgegenzuwirken brauchen Sie:

- Wissen darüber, was Sie für sich tun können, um einen klaren Kopf zu behalten, um dann ruhig und besonnen reagieren zu können.
- Durch die Wahrnehmung und Anerkennung Ihrer eigenen Ängste und Sorgen haben Sie Platz für Ihr Gegenüber, um offen zu sein und wahrnehmen zu können, welche Ängste die zu begleitende Person umtreibt.
- Mit „da bleiben“ und „aushalten können“ erreichen Sie eine erste Milderung des Symptoms und können somit dem Teufelskreis der Negativverstärkung entgegenwirken. Dadurch erwerben Sie das Vertrauen der Kranken und verstärken gleichzeitig die Bereitschaft der Kranken, sich auf weitere Maßnahmen einzulassen.

Wahrnehmen

Angst ist ein Affektzustand, bei dem eine Gefahr erwartet wird, auf die sich die Psyche bereits vorbereitet hat. Sie kann akut und vorübergehend oder chronisch sein und mit unterschiedlicher Intensität auftreten.

Ursachen

- Nichtkontrollierte Symptome, bes. Schmerzen und Atemnot
- Ängste im Angesicht des Todes
- Angst vor Fortschreiten der Erkrankung
- Autonomieverlust, Kontrollverlust
- Reale Ängste vor konkreten Entscheidungen, bei widersprüchlichen Informationen, Problemen in der Familie, Nachlassregelung, Alleinsein, unerledigten Geschäften usw.

Symptome

- Angstgefühle, Panik führen zu wiederholtem Läuten oder Rufen
- Innere Unruhe, Gespanntheit
- Schlafstörung

- Unruhe, Hilflosigkeit, Unkonzentriertheit, diffuse Klagen über unspezifische Symptome
- Körperliche Symptome, auch ohne dass den Kranken Angstgefühle bewusst sind: Herzklopfen, Luftnot, Druckgefühl über Brust und Herz, Blutdruckanstieg, Zittern, Schwitzen, erweiterte Pupillen, trockener Mund, Durchfälle, Erbrechen, Kloßgefühl im Hals, Schwindel, Schwäche, gesteigerter Bewegungsdrang

Verstehen

Angst beruht nicht selten auf einem Mangel an Information oder auf falschen Annahmen. Daher ist die Aufklärung der Kranken von größter Wichtigkeit. Keine Angst ist so unwichtig oder irrational, dass sie nicht ernst genommen werden sollte.

Schützen

- Angstreaktionen im eigenen Körper wahrnehmen und spüren; tief durchatmen und sich seiner selbst bewusst sein.
- Die Angst der Kranken annehmen, d. h. die Angst nicht abtun.
- Da bleiben und sich hinsetzen
- Ängste ansprechen. Die schlimmste Angst ist die unausgesprochene! „Was ist passiert?“ „Wovor hast du Angst?“
- Stützende und beruhigende Gespräche mit den Kranken
- Eine erfolgreiche Schmerz- und Symptomkontrolle von Pflegekräften verlangen
- Rituale helfen, den Alltag zu strukturieren und vermitteln ein Stück Vertrauen, Geborgenheit und Sicherheit z.B. gemeinsames Gebet, Psalm sprechen und singen
- Berührung kann Spannungen lösen, beruhigen, Nähe vermitteln, Angst mindern, trösten und heilen.
- Hand halten
- Beruhigende Handmassage mit entsprechenden Ölen (z. B. Lavendelöl)



- Unterarmberührung
Ich ergreife die linke Hand der Schwerkranken und lege ihren unbedeckten linken Unterarm auf meinen unbedeckten linken Unterarm. Ich umgreife ihren linken Ellbogen und lege ihre Hand an meinen Oberarm. So habe ich eine große Kontaktfläche Haut an Haut hergestellt, die nicht zu nahe geht, aber sehr viel Austauschfläche für Informationen und Kommunikation anbietet. Über diesen Kontakt ist die Muskelspannung in Hand und Arm zu spüren. Durch die Bewegung des Armes ist die Spannung in der Schulter und im Oberkörper wahrzunehmen. Der Kontakt ist umfassend genug, um auch kleine Veränderungen in der Muskelspannung zu spüren. Sie können merken, wie die Angst weniger wird.
- Aromalampe mit beruhigendem und entspannendem Duftöl (z. B. Lavendelöl)
- Wohlschmeckende Hausmittel, z. B. warme Milch mit Honig, beruhigende/entspannende Teemischungen, 1/8 l Rotwein
- Musik mit Entspannungssequenzen, vertraute Musik oder Musik, die beruhigt und entspannt
- Ggf. Licht in der Nacht anlassen (Möglichkeit: Nachtlicht für Kinder, Salzkristalllampe)



- Fersen halten
- Fußeinreibung oder Fußmassage mit entsprechenden Ölen (z. B. Lavendelöl)
- Fantasiereisen zum Vorlesen
z.B. aus: Müller, Else: Du spürst unter deinen Füßen das Gras. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt 1997

Für die folgenden Maßnahmen gibt es ausführlichere Anleitungen in dem Buch Palliative Care (s. u. Nr. 4). Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unser Palliative-Care-Team.

- Atemstimulierende Einreibung (ASE) zum Einschlafen (S.73)
- Beruhigende Ganzkörperwahrnehmung (S.72)
- Lagerung (z. B. Nestlagerung fördert die Körperwahrnehmung) (S.69)
- Wickel und Auflagen (S.76-78)
- Ölkompresen (S.76-77)
- Entspannungsgeschichten mit autogenen Trainingselementen (S.79f)

**Unterstützende Medikation
nur in Absprache mit
der Ärztin bzw. dem Arzt
und den Pflegekräften**

Benzodiazepine wie zum Beispiel Lorazepam (Tavor®) oder Antidepressiva wie zum Beispiel Mirtazapin (Remergil®) können bei Angst und angstbedingten Schlafstörungen helfen.

Wir machen gute Erfahrungen mit Tavor® expidet Plättchen zur Reduktion der mit Atemnot verbundenen Angst- und Unruhezustände. Das Plättchen löst sich im Mund auf, es muss nicht geschluckt werden.

Homöopathie (vgl. Student, Napiwotzky 2011, S.106f)

- Arsenicum album (bei großer Todesangst und Unruhe)
- Antimonium tartaricum (bei Angst, im Liegen zu ersticken)
- Carbo vegetabilis (bei Angst in der Dunkelheit)
- Aconitum (bei panischer Todesangst)
- Lachesis (bei Erstickungsangst)

Literaturangaben

1. Bausewein, Claudia; Roller, Susanne; Voltz, Raymond: *Leitfaden Palliativmedizin*. Urban & Fischer Verlag, 2. Auflage 2004, München
2. Herz, Adelheid von: „Wie wird das sein, wenn er stirbt?“ In: *Dr. med. Mabuse 138*, Juli/August 2002, S.53-57
3. Müller, Else: *Du spürst unter deinen Füßen das Gras*. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt 1997
4. Student, Johann-Christoph; Napiwotzky, Annedore: *Palliative Care: wahrnehmen – verstehen – schützen*. 2. überarb. Auflage. Georg Thieme Verlag, Stuttgart 2011
5. WHO: *Internationale Klassifikation psychischer Störungen ICD-10*. Verlag Hans Huber, 4. Auflage 2000, Bern, Göttingen, Toronto, Seattle

Achtung

In einigen Fällen stehen Angst und Schlaflosigkeit für häufige Begleiterscheinungen einer Depression. Vor allem bei Schwerkranken werden die Symptome einer Depression über den Verlauf der Sterbephasen nach E. Kübler-Ross und den schweren Krankheitsverlauf interpretiert. Dabei wird häufig vergessen, dass den Schwerkranken auch Angebote an professioneller psychotherapeutischer Hilfe zur Krankheitsverarbeitung besonders hilfreich sein können und versteckte krankhafte Depressionen aufdecken können.

Die betreffende Person leidet in unterschiedlicher Stärke an

- gedrückter Stimmung
- Interessenverlust
- Freudlosigkeit
- Verminderung des Antriebs
- Erhöhte Ermüdbarkeit und Aktivitätseinschränkung
- Deutliche Müdigkeit nach nur kleinen Anstrengungen

Andere häufige Symptome einer Depression sind:

- Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit
- Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
- Suizidgedanken, erfolgte Selbstverletzung oder Suizidhandlungen
- Schlafstörungen
- Verminderter Appetit
- Angst
- Motorische Unruhe

Die Palliative-Care-Tipps geben allgemeine Hinweise auf Möglichkeiten, wie mit bestimmten Symptomen umgegangen werden kann. Jede Maßnahme ist im Einzelfall mit den Betroffenen, dem betreuenden Pflegepersonal und ggf. mit der behandelnden Ärztin / dem behandelnden Arzt abzustimmen.

Wenn Sie Beratungsbedarf oder Fragen haben, können Sie sich gerne an das Palliative-Care-Beratungsteam vom Ambulanten Erwachsenen hospiz des HOSPIZ STUTT GART wenden.

Wir danken unseren Palliative-Care-Teams im HOSPIZ STUTT GART, dass sie ihre langjährigen Erfahrungen mit eingebracht haben!

Die AutorInnen:

Haller, Susanne; Krankenschwester, Palliative-Care-Fachkraft, Palliative-Team-Koordinatorin, Personenzentrierte Beraterin (GwG); Leiterin der Elisabeth-Kübler-Ross-Akademie® für Bildung und Forschung des HOSPIZ STUTT GART

Napiwotzky, Dr. Annedore; Dipl. Psychologin, Kinderkrankenschwester, Pflegewissenschaftlerin, Palliative-Care-Fachkraft; Gesamtleitung HOSPIZ STUTT GART

Student, Prof. Dr. Dr. h.c. Christoph; Arzt, Psychotherapeut, Palliativmediziner; langjähriger Gesamtleiter des HOSPIZ STUTT GART

Schutzgebühr 2,50 €

Stand: Oktober 2011, weitere Exemplare erhalten Sie beim HOSPIZ STUTT GART.

HOSPIZ
STUTT GART

Für Kinder, Jugendliche & Erwachsene

Stafflenbergstraße 22, 70184 Stuttgart
Tel.: 0711 - 2 37 41-53, Fax: 0711 - 2 37 41-54
E-Mail: info@hospiz-stuttgart.de
www.hospiz-stuttgart.de
www.elisabeth-kuebler-ross-akademie.eu