

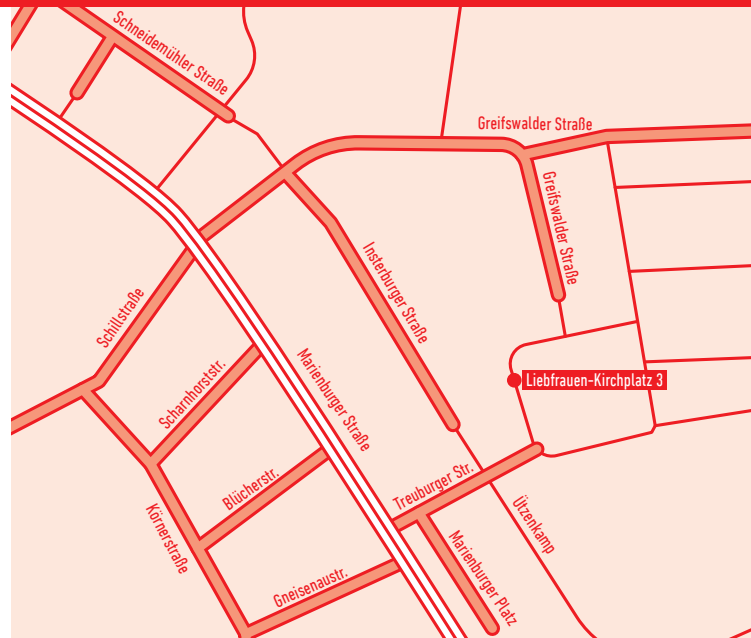


## Umfang der Behandlung & Prognose

Der Umfang der Behandlung kann zwar von Patient zu Patient variieren, in der Regel reichen jedoch ca. 20 Sitzungen aus.

Die Behandlung in der HSA orientiert sich an den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und der Behandlungserfolg wird ständig überprüft.

Über 80% der Betroffenen können nach der Therapie ein deutlich freieres Leben führen. Die Häufigkeit der Angstanfälle reduziert sich; manche führen sogar ein Leben frei von Angstanfällen.



## Panik

Angebote zur Behandlung von Angstatacken



**Kontakt:**  
Stiftung Universität Hildesheim  
Institut für Psychologie  
Hochschulambulanz für Forschung und Lehre  
(Erwachsene)  
Universitätsplatz 1  
31141 Hildesheim

Besucheradresse:  
Pfarrhaus  
Liebfrauenkirchplatz  
31141 Hildesheim

Telefonische Erreichbarkeit:  
Tel.: +49 5121 883 11050  
(ggf. bitte auf Anrufbeantworter sprechen)  
Mail: [info@hsa-hildesheim.de](mailto:info@hsa-hildesheim.de)  
[www.hsa-hildesheim.de](http://www.hsa-hildesheim.de)



## Panikstörung – Was ist das?

Bei einer Panikstörung treten immer wieder anfallsartige Zustände, sogenannte Angst- oder Panikattacken, auf, die mit starken körperlichen Beschwerden einhergehen. Ohne ersichtlichen Grund empfinden Betroffene Herzrasen, Schwindel und Atemnot, beginnen zu schwitzen oder zu zittern. Einige befürchten, die Kontrolle über sich zu verlieren und verrückt zu werden. Andere verstehen ihre körperlichen Beschwerden als Anzeichen für einen drohenden Herzinfarkt oder Schlaganfall. Nicht selten werden wiederholt fachärztliche Untersuchungen in die Wege geleitet, in der Hoffnung, Klarheit über den eigenen körperlichen Zustand zu erhalten. Wenn die Untersuchungen ohne Befund bleiben, die Panikattacken aber weiterhin auftreten, steigt auf der Seite der Betroffenen die Unsicherheit.

Es kann die Angst vor der nächsten Panikattacke („Angst vor der Angst“) folgen und die Entwicklung verschiedener Strategien begünstigen, um die Wahrscheinlichkeit eines solchen Anfalls möglichst gering zu halten (z. B. kein Sport mehr treiben, sich genau beobachten, um Warnzeichen früh zu erkennen). Mitunter trauen sich Betroffene nicht mehr (alleine) vor die Tür oder vermeiden potentiell Panik auslösende Aktivitäten und / oder Situationen.

## Angebote der Hochschulambulanz der Stiftung Universität Hildesheim

Treten solche panikartigen Anfälle „wie aus heiterem Himmel“, über einen längeren Zeitraum immer wieder auf, handelt es sich womöglich um eine Panikstörung.

In enger Kooperation mit verschiedenen Fachärzten der Region Hildesheim bieten wir in der Hochschulambulanz für Forschung und Lehre (HSA) verschiedene Möglichkeiten der diagnostischen Beratung und Kurzzeitintervention zur Behandlung dieser Angststörung im Einzel- oder Gruppensetting an.

Die HSA ist eine Einrichtung der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie, angegliedert an das Institut für Psychologie der Stiftung Universität Hildesheim. Gemäß des PsychThGs ist sie ermächtigt, im Rahmen von Forschung und Lehre klinisch-psychologische Diagnostik und psychotherapeutische Behandlungen anzubieten.

## Behandlungsbausteine

Eine psychotherapeutische Behandlung beinhaltet:

### Eine umfassende Diagnostik gleich zu Beginn

- Exploration Ihrer persönlichen Probleme und Belastungen
- Exploration Ihrer Zielvorstellungen

### Entwicklung eines Störungsmodells

- individuellen Ursachen
- aufrechterhaltenden Bedingungen der Beschwerden

### Psychoedukation zum Thema Angst

- Wie entstehen Ängste?
- Wie werden sie durch unser Verhalten und unsere Gedanken bestärkt?
- Woher kommen die körperlichen Beschwerden?
- „Teufelskreis der Angst“

### Verhaltensexperimente

- Übungen zur Provokation körperlicher Symptome, die auch während der Angstanfälle auftreten (z. B. auf eine bestimmte Art und Weise atmen).
- Konfrontation mit der Angst (z. B. in den jeweiligen Situationen oder in Gedanken)

