

# Geronymus

Münsters Zeitung für seelische Gesundheit im Alter

## Angsterkrankungen im Alter

**Angststörungen stellen eine der häufigsten psychischen Störungen bei Menschen im späteren Lebensalter dar. Die Betroffenen haben einen großen Leidensdruck, fühlen sich meist sehr belastet und deutlich in ihrem Alltag eingeschränkt.**

### Was unterscheidet „normale“ und „krankhafte“ Angst?

Das Gefühl der Angst ist jedem vertraut und begleitet uns ein Leben lang. So haben wir beispielsweise Angst vor dunklen Gassen, vor

dem Halten einer Rede oder sorgen uns um das Wohlbefinden von Familienangehörigen. Dies ist meist verbunden mit körperlichen Reaktionen wie Schwitzen, Herzrasen und einem Engegefühl in der Brust. Dabei kann Angst – solange sie sich in einem überschaubaren Rahmen hält – sogar sehr nützlich sein. So sorgt Angst zum Beispiel dafür, dass man sich sorgfältig auf eine bestimmte Aufgabe vorbereitet oder warnt davor, dass man bestimmte Wege nimmt, die vielleicht gefährlich werden könnten. Angst hilft also bis zu einem bestimmten Punkt, Gefahren schneller zu erkennen und darauf reagieren zu können. Bei Menschen, die an einer Angsterkrankung leiden, befindet sich

das „innere Alarmsystem“ jedoch in stetiger Bereitschaft, obwohl keine wirklichen äußeren Gründe dafür vorliegen. Das Ergebnis des dauerhaften Leuchtens der inneren Warnlampen und der unentwegten Angstreaktionen des Körpers ist meist ein anhaltendes Gefühl der Sorge, inneren Unruhe und Anspannung.

Übersteigt die Angst also ein gewisses Maß, blockiert sie unser Denken und lähmt unser Handeln. Dann verliert sie ihre sinnvolle Alarmfunktion und wird zur Krankheit.

### Angst – ein weit verbreitetes Phänomen

Aus der Wissenschaft ist bekannt,



Gemälde: Bruno Ophaus, Kunsthaus Kanne

### AUS DEM INHALT:

„Doch dann kamen die Ängste“  
Seite 4

Angst – Sand im Getriebe des  
Funktionierens?! Seite 6

Angst vor Kriminalität bei älteren  
Menschen Seite 7



**Alexianer**  
GERONTOPSYCHIATRISCHE  
BERATUNG

## EDITORIAL

*Der Ursprung des Wortes Angst leitet sich aus dem lateinischen Wort angustiae ab, es steht für Enge und Not. Wir empfinden Angst in einer realen Bedrohungssituation, sie befähigt uns zum schnellen Handeln. Ängste können aber auch Folge von körperlichen Erkrankungen sein oder als Nebenwirkung bei bestimmten*

*Medikamenten auftreten. Aber sie können auch Ausdruck einer seelischen Erkrankung sein. Letztere wird selten bei älteren Menschen erkannt. Beschwerden wie Schmerzen, Herzrasen oder Schwindel ohne erkennbare Ursache werden schnell mit dem Alter erklärt. Viele ältere Menschen*

*scheuen sich aber auch über ihre seelischen Probleme zu sprechen.*

*Werden keine Ursachen für körperliche Beschwerden gefunden, zieht ein älterer Mensch sich zurück oder vermeidet plötzlich Situationen, die bislang für ihn selbstverständlich waren, muss geklärt werden, ob eine Angsterkrankung vorliegt.*

*In unserem neuen Geronymus stellen wir das Thema Angst(erkrankungen) im Alter aus verschiedenen Blickwinkeln in den Mittelpunkt.*

*Ich wünsche Ihnen eine anregende Auseinandersetzung mit diesem Tabuthema.*



Foto: Kai Schenk

Hilke Prahm-Rohlje  
Hilke Prahm-Rohlje  
Gerontopsychiatrische Beratung  
im Clemens-Wallrath-Haus

dass fast die Hälfte der Menschen im höheren Lebensalter regelmäßige Angstsymptome erleben und etwa 10%, also jeder zehnte, auch unter einer Angststörung leiden. Dabei sind Frauen etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer.

Neben der hohen Belastung, die mit einer Angsterkrankung an sich einher geht, ist bekannt, dass durch diese auch das Risiko für die Erkrankung an einer anderen psychischen Erkrankung – vor allem einer Depression –, aber vor allem bei Menschen im höheren Lebensalter auch das einer körperlichen Erkrankung wie beispielsweise einer koronaren Herzerkrankung erhöhen. Besonders häufig tritt bei älteren Menschen die sogenannte „Generalisierte Angststörung“ auf.

### Woher kommen Angststörungen?

Die speziellen Gründe für die Entstehung einer Angsterkrankung unterscheiden sich von Mensch zu Mensch, die Forschung hat jedoch belegt, dass bei vielen Betroffenen die folgenden Faktoren eine wichtige Rolle spielen.

**Lernerfahrungen:** hierbei spielen Erfahrungen aus dem frühen Lebensalter eine Rolle, d.h. also, dass ein Kind durch die Art und Weise, wie die Eltern mit eigenen Ängsten umgehen, bzw. auf die Ängste anderer reagieren, geprägt wird. Darüber hinaus sind jedoch auch spätere Lernerfahrungen von Bedeutung, falls jemand beispielsweise in der U-Bahn eine Panikattacke erleidet, kann dies dazu führen, dass zukünftig U-Bahn-Fahren mit großer Angst verbunden ist und vielleicht sogar ganz vermieden wird.

**Stress:** langanhaltender, aber auch kurzfristiger starker Stress führen dazu, dass eine Person unter er-

höhter Anspannung steht. Treten nun bei so einer Person, die sich „unter Strom“ gesetzt fühlt, weitere – im Normalzustand als unbedeutend erlebte – Belastungen auf, werden diese schneller als unangenehm und eventuell sogar als Angstreaktionen erlebt.

**Biologische Veränderungen:** für die Entstehung der Angst sind bestimmte Regionen im Gehirn verantwortlich, die mithilfe von Botenstoffen wie Adrenalin oder Serotonin die Empfindlichkeit des inneren Alarmsystems regulieren. Bei Menschen, die unter einer Angsterkrankung leiden, befindet sich diese Regulation im Ungleichgewicht: obwohl keine wirklichen äußeren Gründe vorliegen, befindet sich das innere Alarmsystem in ständiger Hab-Acht-Stellung und sendet „Gefahrenwarnungen“.

**Familiäre Vorbelastung:** aus der Wissenschaft ist außerdem bekannt, dass Vererbung in der Entstehung von Angsterkrankungen eine wichtige Rolle spielt.

### Immer in Sorge – die generalisierte Angststörung als typische Angsterkrankung im höheren Lebensalter

„Meiner Tochter könnte sich von mir abwenden“ – „Was wäre, wenn mein Partner eine schwere Erkrankung bekommt?“ – „Können wir unsere Schulden abbezahlen?“ – „Wie geht es weiter, wenn ich alt bin?“

Solche und ähnliche Sorgen und Befürchtungen kennt natürlich jeder Mensch. Menschen, die an einer generalisierten Angststörung leiden, zerbrechen sich jedoch stundenlang den Kopf über diese Themen und können dabei überhaupt nicht mehr „abschalten“. Dabei richten sich die Sorgen meist auf verschiedene



Dinge und Situationen und sind geprägt von einem Gefühl der Aussichtslosigkeit. So entstehen im Kopf der Betroffenen schnell „Horror szenarien“, die dann zu weiteren Sorgen führen.

Die Folgen davon sind ständige Unruhe und Anspannung, Schlafstörungen und eine schlechte Stimmung. Wie wissenschaftliche Studien gezeigt haben, gehen generalisierte Angststörungen im höheren Lebensalter jedoch besonders häufig auch mit körperlichen Symptomen wie Magenbeschwerden oder Muskelverspannungen einher. Diese scheinbar im Vordergrund stehenden Symptome machen die Erkennung der generalisierten Angststörung bei älteren Menschen besonders schwierig: Betroffene wenden sich meist zunächst an den Hausarzt und lassen eine Vielzahl von Untersuchungen über sich ergehen. So dauert es häufig mehrere Jahre, bis festgestellt wird, was den Betroffenen wirklich fehlt.

## Behandlungsmöglichkeiten

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Angststörungen zu behandeln:

neben Methoden zur Selbsthilfe stehen psychotherapeutische und ggf. auch medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Generell gilt: je früher mit einer Behandlung begonnen wird, umso größer sind die Erfolgchancen. Scheuen Sie sich also nicht, sich frühzeitig einem Arzt oder einem Therapeuten anzuvertrauen und mit ihm das weitere Vorgehen zu besprechen.

Tipps, wie man selbstständig versuchen kann, mit seiner Angst umzugehen und diese zu reduzieren:

- Die Angst in Worte fassen und ein Angsttagebuch führen
- Sich in Entspannung üben
- Einen Freund oder eine Freundin einbinden
- Sich mit anderen Betroffenen austauschen
- Den Körper fit machen

Gerade bei einer lang anhaltenden und schweren Angsterkrankung reichen diese Methoden allerdings oftmals nicht aus. In diesem Fall spricht viel für die Aufnahme einer Psychotherapie. Die kognitive Verhaltenstherapie hat sich als wirksamstes psychotherapeutisches Vorgehen erwiesen und gilt als die Methode der Wahl. Sie wird von Diplompsychologen sowie Ärzten mit psychotherapeutischer Ausbildung durchgeführt. Ziel der Verhaltenstherapie ist das Aufdecken problematischer Denk- und Verhaltensweisen und die Unterstützung des Betroffenen dabei, diese zu verändern.

*Dipl.-Psych. Karoline Froeb und Prof. Dr. med. Peter Zwanzger  
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Universitätsklinikum Münster  
Spezialambulanz für Angsterkrankungen und Forschungsbereich Angst*

### Ratgeber zum Thema

#### Das Angstbuch

Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann  
Borwin Bandelow (rororo-Verlag)

#### Angstfrei im Alter

Ein Selbsthilfebuch für ältere Menschen und ihre Angehörigen  
Sigrun Schmidt-Traub  
(Horgrefe-Verlag)

#### Vor lauter Sorgen

Hilfe für Betroffene mit Generalisierter Angststörung (GAS) und deren Angehörige  
Eni Becker und Jürgen Margraf  
(Beltz-Verlag)

## „Doch dann kamen die Ängste“

**Frau S. hatte vor einigen Jahren ganz plötzlich ihren Mann verloren. Er war in der Nacht verstorben, ohne dass sie etwas gemerkt hatte. Erst am nächsten Morgen fand sie ihn leblos im Bett liegend. Vor Entsetzen wusste sie nicht, was sie tun sollte. Mit größter Mühe schaffte sie es, den Notruf zu wählen. Dann ging alles seinen Gang: Feuerwehr und Notarzt kamen, die Kinder standen ihr bei der Erledigung der Formalitäten zur Seite.**

Am Tag nach der Beerdigung fand sich Frau S. ganz allein in ihrem Haus wieder. „Ich versuchte, alles so zu machen, wie ich es jahrelang erledigt hatte: ich räumte auf, kaufte ein, kochte manchmal auch etwas. Die Nachbarn und meine

Kinder waren sehr fürsorglich: sie kamen zu Besuch oder luden mich ein, um mich abzulenken. Aber nichts half.“

Frau S. schien untröstlich. Sie vermisste ihren Mann, mit dem sie 47 Jahre verheiratet gewesen war, sehr. Nach einigen Monaten intensiver Trauer fühlte sie sich nach und nach etwas besser und es gelang ihr, sich dem Leben wieder zuzuwenden.

Doch dann kamen die Ängste. Ganz unverhofft traten sie auf. Das erste Mal am Abend eines Tages, an dem nichts Besonderes passiert war. Frau S. fühlte, wie ihr Herz plötzlich zu rasen begann, ihr wurde schwindelig und sie fühlte sich vollkommen hilflos. Am nächsten Tag berichtete sie ihrer Tochter von diesem Ereignis, das sie sich nicht erklären konnte. Ihre Tochter beruhigte sie, empfahl ihr aber, zur Sicherheit den Hausarzt

Manchmal dauerte es über eine halbe Stunde, bis die Angstgefühle zurückgingen und das Herz wieder ruhiger schlug. Diese Zeit erschien ihr endlos lang und war kaum auszuhalten. Das Alleinsein fiel ihr immer schwerer. „Die Ängste trafen mich vollkommen unverhofft, wie aus heiterem Himmel: in meiner Wohnung, in der Stadt, während eines Spaziergangs. Die Furcht davor bestimmte meine Gedanken immer mehr und schließlich traute ich mich kaum noch, das Haus zu verlassen.“ Nun sprach Frau S. doch mit ihrem Hausarzt darüber. Es fiel ihr nicht leicht, schließlich wollte sie doch nicht als ängstlicher, womöglich psychisch kranker Mensch gelten, der mit dem Leben nicht zurecht kam. „Mein Hausarzt reagierte mit viel Verständnis und ich erfuhr, dass Angsterkrankungen unabhängig vom Lebensalter häufig auftreten und gut zu behandeln sind. Er schlug mir vor, eine Psychotherapie zu machen, entweder ambulant oder im Rahmen eines Klinikaufenthaltes. Ich war zunächst sehr skeptisch und hatte die Sorge, dass jemand, den ich kaum kannte, mein ganzes Leben betrachten und womöglich in Frage stellen würde. Zugleich war mir aber klar, dass es so nicht weitergehen konnte. Es ging mir immer schlechter, obwohl ich organisch gesund war. Schließlich meldete ich mich in einer Klinik an, die ich mir im Rahmen eines Vorgesprächs schon einmal angesehen hatte. Ich konnte mir vorstellen, dort über meine Ängste zu sprechen und Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Schließlich wollte ich nach dieser schweren Zeit mein Leben wieder in die Hand nehmen.“

Foto: Werner Krüper

aufzusuchen. Das schien Frau S. übertrieben. Schließlich ging es ihr ja wieder gut.

Aber die Angstattacken kamen immer wieder. Sie setzte sich dann in ihren Sessel und wartete ab.

In der Klinik erfuhr Frau S., dass andere Patientinnen von ähnli-

chen Beschwerden betroffen waren und fühlte sich allein dadurch entlastet. „Ich war froh zu sehen, dass es mir nicht allein so ging, und es machte mir Mut zu hören, dass einigen Mitpatientinnen die Behandlung schon geholfen hatte. In den Einzelgesprächen mit einer Psychotherapeutin erfuhr ich, dass es sich bei meinen Ängsten um Panikattacken handelte, deren Merkmal es gerade ist, dass sie keinen konkreten Anlass haben, meistens ganz plötzlich auftreten und gerade deshalb so bedrohlich werden. Ich lernte den Angstkreislauf kennen, in dem die gedankliche Bewertung eigentlich ungefährlicher Situationen wie z.B. ein leichter Schwindel oder ein etwas schnellerer Herzschlag dazu führen, dass sich panische Ängste entwickeln.“

Nachdem Frau S. diese Zusammenhänge deutlich geworden waren, wandte sie sich der eigentlichen verhaltenstherapeutischen Behandlung zu. Etwas Mut brauchte sie schon, denn nun ging es darum, sich den Ängsten bewusst zu stellen und sich nicht mehr zurückzuziehen. Also suchte sie alle möglichen Orte auf, an denen sie schon einmal eine Panikattacke erlebt hatte: einsame Wege, belebte Wochenmärkte, stille Kirchen und Cafés, in denen sie der einzige Gast war. Sie ging sogar noch einen Schritt weiter und mutete ihrem Körper wieder mehr zu: sie machte intensive Gymnastik und lernte auf diese Weise, dass sie einen beschleunigten Herzschlag herbeiführen konnte, ohne schlimme Folgen befürchten zu müssen. Trat doch noch einmal eine Panikattacke auf, so konnte Frau S. mit Entspannungsübungen darauf reagieren oder ihre Gedanken in eine Richtung lenken, die die Ängste erträglicher machten.

„Als mir bewusst wurde, dass die Panik mich nicht mehr so im Griff hatte, fühlte ich mich wieder sicherer und traute mir wieder mehr zu.“

Diese Entwicklung gab ihr die Freiheit, noch einmal über ihre Lebensgeschichte nachzudenken. Sie hatte viel Schweres erlebt: als Kind den Krieg, in dem ihr Vater und einer ihrer Brüder umgekommen waren; eine entbehrungsreiche Nachkriegszeit, in der sie nicht den Beruf erlernen konnte, den sie sich gewünscht hatte, weil sie zum Unterhalt der Familie beitragen musste. Sicher hatte sie auch gute Zeiten nach ihrer Heirat und mit den eigenen Kindern erlebt, aber dies war zuletzt doch ganz durch den Tod ihres Mannes überschattet worden. Nachdem das alles einmal ausgesprochen und gewürdigt worden war, konnte sie es auf einmal viel besser „zur Seite legen“, ohne es zu vergessen.

„Am Ende der Therapie waren die Ängste fast ganz verschwunden. Mir war aber klar, dass ich in meinem Leben etwas verändern musste. Schon während der Therapie nahm ich mir vor, aktiver zu werden. Inzwischen habe ich mich einer Gymnastikgruppe angeschlossen und besuche einen Literaturkurs der Volkshochschule. Seit kurzem bin ich als Vorlesepatin in einer Kindertagesstätte tätig. Die gemeinsame Zeit mit den Kindern bereichert mein Leben sehr. Ich bin sehr froh, dass ich den Mut hatte, eine Psychotherapie zu beginnen. Wenn ich auf diese Möglichkeit verzichtet hätte, ginge es mir wohl heute nicht so gut.“

*Dipl.-Psych. Dr. Margit Lübking  
Alexianer Münster GmbH,  
Damian-Klinik*



Foto: Werner Krüper

## Wo finde ich Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten?

In der nachfolgenden Liste finden Sie Münsteraner Kliniken, die älteren Menschen mit seelischen Problemen weiterhelfen. Auch niedergelassene Psychologen und Fachärzte (Psychiatrie/Psychotherapie) können als Ansprechpartner dienen.

Alexianer Münster GmbH  
Damian-Klinik  
Klinische Psychotherapie und  
Psychiatrie für ältere Menschen  
Alexianerweg 9  
48163 Münster  
Tel.: (02501) 966 20 000

Alexianer Münster GmbH  
Clemens-Wallrath-Haus  
Gerontopsychiatrisches Zentrum  
Josefstr. 4  
48151 Münster  
Tel.: (02 51) 52 02 276-00

Universitätsklinikum Münster  
Poliklinik und Institutsambulanz für  
Psychiatrie und Psychotherapie  
Albert-Schweitzer-Str. 11  
48149 Münster  
Tel.: (0251) 83 566 13

Westfälische Klinik Münster  
Gerontopsychiatrische Ambulanz  
Friedrich Wilhelm Weber Str. 30  
48147 Münster  
Tel.: (02 51) 91 555 24 02



# Angst – Sand im Getriebe des Funktionierens?!

**Die Fähigkeit Angst zu erleben, ist ein wesentlicher Teil des Menschseins. Sie befähigt uns, sehr schnell auf Bedrohungssituationen reagieren zu können und schützt uns dadurch vor Gefahren. Angst entsteht aber auch in „ungefährlichen“ Situationen,**

**dann erleben wir sie als irritierend, unerklärlich und dadurch als besonders bedrohlich. Menschen, deren Leben von ihren Ängsten bestimmt wird, benötigen ärztliche oder psychotherapeutische Unterstützung und Behandlung.**

Der Arzt und Psychotherapeut Dr. Arnold Retzer stellt sich die Frage, weshalb behandlungsbedürftige Ängste so verbreitet sind, gleichzeitig über dieses tiefe Gefühl in der Familie, auf der Arbeit, in der Nachbarschaft kaum gesprochen wird.

Retzer spricht davon, dass Angst in unserer Gesellschaft einen schlechten Ruf hat, und zwar deswegen, weil sie die grundlegende und zunehmende Orientierung unserer Leistungsgesellschaft auf Funktionieren, Fortschritt, Wachstum und Erfolg in Frage stellt. Der Mensch hat in den unterschiedlichsten Organisationen und Institutionen zu funktionieren. Er soll zwar als Individuum sichtbar sein, aber als solches nicht „stören“ und unangenehm auffallen. In der

Angst wird nun das Störende, das Nicht-Funktionierende sichtbar, es meldet sich der einzelne Mensch mit all seinen Fragen, Problemen und Verletzlichkeiten. Sie erinnert uns daran, dass wir das Leben nicht 100% kontrollieren können, dass wir nicht alle Risiken ausschalten können, wenn wir mit wichtigen Lebensentscheidungen konfrontiert werden.

Besonders oft melden sich Ängste in Phasen, in denen das Leben sich wandelt. Die Analytikerin Dr. Verena Kast spricht von Übergangsphasen, die krisenträchtig sind und Angst erzeugen. „Was bisher verlässlich war, wird hinterfragt. Labilität macht sich bemerkbar und alte Konflikte flackern neu auf. Es ist eine Phase, in der man verwundbar ist, die in sich aber die Chance birgt, alte Probleme noch einmal zu bearbeiten, sich noch einmal neu mit sich selbst und seinen Gewohnheiten auseinanderzusetzen.“\*

Aber bevor wir etwas Neues wagen, müssen wir eine Entscheidung treffen. „Will ich in eine barrierefreie Wohnung oder zu meinen Kindern ziehen?“ „Will ich meine neue Nachbarin ansprechen? Sie könnte mich zurückweisen!“ Häufig begleiten Gefühle der Angst diesen Prozess. Angst führt zu einer Unterbrechung, und wenn wir uns nicht so sehr von ihren Symptomen, dem Herzrasen, Schwitzen, Schwindel, Befürchtungen, unangenehmen Vorstellungen usw. irritieren lassen, können wir

das Auftauchen der Angst auch als Chance sehen, innezuhalten, um die eigene Position in der Lebenssituation zu reflektieren. Durch die Angst entsteht sozusagen Sand im Getriebe des Funktionierens unseres Lebens, und sie verlangt nach Zeit und Aufmerksamkeit zur Klärung der Situation.

„Die Angst lässt uns vorausdenken, in die Zukunft, die wir durch unsere Entscheidung beeinflussen. Dadurch bringt sie Bewahrenswertes aus der Vergangenheit in den Blick und die Widersprüchlichkeit des zukünftig Neuen zur Anschauung. Neues kann erwünscht und herbeigesehnt und gleichzeitig verunsichernd, riskant und gefürchtet sein. ... Angst macht uns auf unsere Ambivalenz aufmerksam und räumt uns die notwendige Zeit ein, um nachzudenken und vielleicht sogar klug zu handeln. Angst ist ein Verbesserungsvorschlag ... sie lässt uns fragen: Was will ich? Was befürchte ich?“ \*\*

## Angst packt mich an

**Angst packt mich an,  
denn ich ahne, es nahen Tage  
voll großer Klage.**

**Komm du, komm her zu mir! –  
Wenn die Blätter im Herbst ersterben  
und sich die Flüsse trüber färben  
und sich die Wolken ineinander schieben –  
dann komm, du, komm!  
Schütze mich –  
stütze mich –  
faß meine Hand an.  
Hilf mir lieben!**

Erich Mühsam (1878 - 1934)

Fotos: Johann Prahm

## IHRE ANSPRECHPARTNER STELLEN SICH VOR

### Angst vor Kriminalität bei älteren Menschen

**Anhand der Auswertung entsprechender Untersuchungen, so z.B. des Kriminologischen Forschungsinstitutes Niedersachsen und aus etlichen persönlichen Gesprächen mit Seniorinnen und Senioren haben wir erfahren, dass sich gerade ältere Menschen unterwegs, aber auch an der Haus- oder Wohnungstür, in manchen Situationen unsicher fühlen und die Befürchtung hegen, dass sie Opfer einer Straftat werden könnten.**

Gerade im Alter – mit den körperlichen Veränderungen, mit Erkrankungen, mit Einschränkungen der Mobilität, bei Verlust des Lebenspartners, dem Umzug ins betreute Wohnen usw. – entstehen eine Vielzahl von Situationen, in denen vom alten Menschen oft erwartet wird, er solle funktionieren. Ängste sollten im Gespräch mit Vertrauten, Ärzten oder Therapeuten auch daraufhin geprüft werden, ob sie nicht darauf hinweisen, dass der alte Mensch sich fremdbestimmt fühlt. Er muss herausfinden, was er wirklich will, welche Erwartungen er erfüllen möchte und welche nicht. Insofern lädt die Angst uns ein, über die grundsätzlichen Fragen nachzudenken, und wir sollten sie nicht tabuisieren oder schamvoll verstecken, sondern sie als Hinweisgeber achten und respektieren.

*Hilke Prahm-Rohlje*  
Gerontopsychiatrische Beratung  
Tel.: (0251) 52 02 276 72

#### Literatur:

- \* Prof. Dr. Verena Kast, Lebenskrisen werden Lebenschancen, 2000, S.30
- \*\* Dr. Arnold Retzer, Miese Stimmung, 2012, S. 87

Dabei sagen die Zahlen der Polizeilichen Kriminalstatistik eher aus, dass ältere Menschen seltener als jüngere Menschen von Straftaten betroffen sind und hierbei geschädigt oder verletzt werden.

Die Angst älterer Menschen wird möglicherweise verständlicher, wenn man die Straftaten betrachtet, denen ältere Menschen zum Opfer fallen. So sind ältere Frauen in erster Linie vom Handtaschenraub betroffen. Auch wenn die Fallzahlen niedrig sind, so erwächst aus jedem Einzelfall zumindestens eine schwerwiegende Beeinträchtigung des Opfers.

Außerdem haben sich bestimmte Trickdiebe auf ältere Menschen spezialisiert, um mit gewissen Tricks wie z.B. dem Stadtwerke-, Enkel- oder Zetteltrick in die Wohnung zu gelangen und das Geld sowie den Schmuck zu stehlen.

In den Gesprächen mit älteren Menschen werden uns immer wieder folgende Fragen gestellt:

Was kann ich tun, um mich unterwegs sicher zu fühlen? Wie verhalte ich mich auf Spaziergängen oder beim Einkaufen? Wo bewahre ich in solchen Fällen mein Geld oder meine Wertsachen auf? Wie gehe ich mit Situationen an der Haustür um, bei denen ich mich unter Druck gesetzt fühle? Wie soll ich auf telefonische oder briefliche Gewinnbenachrichtigungen reagieren?

Unsere Aufgabe besteht nun darin, auf diese Sorgen älterer Menschen einzugehen und ihnen bestimmte Verhaltensweisen zu vermitteln, die ihnen Sicherheit geben und ihre Ängste mindern. Dazu erläutern wir ihnen die Tricks von Betrügern oder Taschendieben, damit sie sich davor besser schützen können.

Daher dürfen uns interessierte Institutionen, Vereine oder Verbände zu Informationsveranstaltungen wie z.B. Vorträgen oder Gesprächsrunden einladen. Aber

auch Einzelpersonen dürfen uns selbstverständlich ansprechen. Unsere Beratung ist kostenfrei.

Falls Sie einen entsprechenden Informationsbedarf bezüglich vorbeugender Beratung oder zu Fragen des Opferschutzes für Seniorinnen und Senioren haben, dürfen Sie sich per Telefon oder per E-Mail an uns wenden. Wir stehen Ihnen darüber hinaus für weitere Fragen gerne zur Verfügung.



KHK\*in Marina Hübscher  
Kriminalkommissariat 34  
Friesenring 43, 48147 Münster  
Tel.: (0251) 275-31 02  
marina.huebscher@polizei.nrw.de  
Seniorenprävention/ Opferschutz



KHK Manfred Wissing  
Kriminalkommissariat 34  
Friesenring 43, 48147 Münster  
Tel.: (0251) 275-31 04  
manfred.wissing@polizei.nrw.de  
Opferschutzbeauftragter

Fotos: Polizeipräsidium Münster

TIPPS

## 10 Goldene Regeln zur Angst- und Panikbewältigung

1. Denken Sie immer daran, dass Ihre Angstgefühle und die dabei auftretenden körperlichen Symptome nichts anderes sind als eine Übersteigerung der normalen Körperreaktion in einer Stress-Situation.
2. Solche Gefühle und Körperreaktionen sind zwar sehr unangenehm, aber weder gefährlich, noch in irgendeiner Weise schädlich. Nichts Schlimmes wird geschehen!
3. Steigern Sie sich in Angstsituationen nicht durch Gedanken wie: „Was wird geschehen?“ und „Wohin kann das führen?“ in noch größere Ängste hinein.
4. Konzentrieren Sie sich nur auf das, was um Sie herum und mit Ihrem Körper wirklich geschieht – nicht auf das, was in Ihrer Vorstellung noch alles geschehen könnte.
5. Warten Sie ab und geben Sie der Angst Zeit, vorüberzugehen. Bekämpfen Sie Ihre Angst nicht! Laufen Sie nicht davon, sondern akzeptieren Sie die Angst.
6. Beobachten Sie, wie die Angst von selbst wieder abnimmt, wenn Sie aufhören, sich in Ihre Gedanken („Angst vor der Angst“) weiter hineinzusteigern.
7. Denken Sie daran, dass es beim Üben darauf ankommt zu lernen, mit der Angst umzugehen – nicht, sie zu vermeiden. Nur so geben Sie sich selbst eine Chance, Fortschritte zu machen.
8. Halten Sie sich innere Ziele vor Augen und beobachten Sie, welche Fortschritte Sie schon – trotz aller Schwierigkeiten – gemacht haben. Denken Sie daran, wie zufrieden Sie sein werden, wenn Sie auch dieses Mal Erfolg haben.
9. Wenn Sie sich besser fühlen, schauen Sie sich um und planen Sie den nächsten Schritt.
10. Wenn Sie sich in der Lage fühlen, weiterzumachen, dann versuchen, Sie ruhig und gelassen in die nächste Übung zu gehen.

**Quelle: Wittchen et al., Angst, Angsterkrankungen, Behandlungsmöglichkeiten. Harger: Freiburg-Basel, 1995**

### Impressum

Herausgeber: Gerontopsychiatrische Beratung der Alexianer Münster GmbH  
 Redaktion und Texte: Hilke Prahm-Rohlje, Dr. Klaus Telger  
 Telefon: (02 51) 52 02 276 72  
 Layout: www.umbach-design.de  
 Druck: Klingenuß, Münster  
 August 2013, Auflage: 3000 Exemplare

### Hinweis:

**Die Zeitung ist kostenlos erhältlich u.a. bei der Bürgerberatung, in der Stadtbücherei, im Gesundheitshaus und im Clemens-Wallrath-Haus (Gerontopsychiatrisches Zentrum).**

**Den Geronymus gibt es als Download unter: [www.alexianer-muenster.de](http://www.alexianer-muenster.de) (unter Schnellsuche „Geronymus“ eingeben.)**

## Hier finden Sie Rat und Hilfe

### Gerontopsychiatrische Beratung im Clemens-Wallrath-Haus

Gerontopsychiatrisches Zentrum  
der Alexianer Münster GmbH  
Josefstraße 4, 48151 Münster  
**Tel.: (02 51) 52 02 276 71**

Beratung für Betroffene,  
Angehörige und Profis

Ansprechpartnerinnen:  
Wilma Dirksen, Cornelia Domdey,  
Hilke Prahm-Rohlje, Suzanne Reidick

Telefonisch erreichbar:  
Mo - Fr: 9 - 12 Uhr  
Sprechstunden:  
Di: 10 - 13 Uhr, Do: 15 - 18 Uhr  
und nach Vereinbarung

### Gerontopsychiatrische Beratung der LWL-Klinik Münster

Haus 25  
Friedrich-Wilhelm-Weber-Str. 30  
48157 Münster  
**Tel.: (02 51) 5 91 52 69**

Beratung für Betroffene und  
Angehörige

Ansprechpartner:  
Sekretariat Gerontopsychiatrie

Beratungsstunden:  
jeden zweiten und vierten  
Mittwoch im Monat  
von 17 bis 18 Uhr  
(Anmeldung erwünscht)

### Informationsbüro Pflege

im Gesundheitshaus  
Gasselstiege 13, 48159 Münster  
**Tel. (02 51) 4 92 50 50**

Beratung zu Pflegefragen für  
Betroffene und Angehörige

Ansprechpartnerinnen:  
Bettina Birkefeld,  
Ursula Sandmann,  
Gertrud Schulz-Gülker

Öffnungszeiten:  
Mo: 10 - 13 Uhr  
Mi: 10 - 13 Uhr  
Do: 15 - 18 Uhr