

Merkblatt für Patienten zur Behandlung von Schwindel und Angst an bestimmten Orten

Schwindel an bestimmten Orten wie beispielsweise in einem Supermarkt, in Menschenmengen, an einem Bahnhof usw. kann verschiedene Ursachen haben. Oft sind es Störungen der Augenbewegungen. Es kann auch eine Überbewertung der visuellen Eindrücke bei gleichzeitig vernachlässigtem oder reduzierten Spürsinn der Füsse/Beine sein. Das Vermeiden solcher Orte und Angst verstärkt die Probleme. Oft entsteht es nach einer Erkrankung des Innenohrs und danach folgender wochen- und monatelanger Vermeidung.

Schwindel und Panik an bestimmten Orten lässt sich behandeln, wenn diese Orte wieder vermehrt aufgesucht werden. Das folgende dosiertes Expositionstraining hat sich in der Praxis bewährt und ist erfolgreich.

Vorbereitungsphase

1. Stimulation des Spürsinns der Füsse/Beine

Im Stehen und Gehen müssen sie sich in erster Linie auf den Spürsinn der Füsse/Beine verlassen. Daher werden in der Vorbereitungsphase die Sensoren der Füsse/Beine stimuliert, gefördert und besonders beachtet. Dies ist mit folgenden Massnahmen möglich:

- Besondere Wahrnehmung und Beachtung der Füsse/Beine
- Abklopfen der Beine
- Fusssohlenstimulation
- Barfuss gehen
- Andere

2. Behandlung weiterer Bereiche

Je nach den Untersuchungsergebnissen wird folgende Therapie gewählt:

- Training von Augenbewegungen (v.a. Optokinetik)
- Abbau visuelle Abhängigkeit
- Krafttraining der Beine
- U.a.

Integrieren Sie die Übungen in den Alltag, damit diese für Sie selbstverständlich werden.

3. Mentale Vorstellung

Variante A

- Legen sie zuerst fest, welchen Ort sie zuerst aufsuchen werden. Wählen sie einen Ort und eine Tageszeit, die sie sich für das erste Mal zutrauen. Zu Beginn sind Tageszeiten mit weniger Besucher/Menschenmengen besser. Wählen Sie auch einen Ort, an dem sie am wenigsten Symptome erwarten..
- Setzen sie sich zuhause bequem an einem ruhigen Ort und schliessen sie die Augen
- Stellen Sie sich vor, Sie gehen an diesen Ort, wie wenn nichts wäre. Sie fühlen sich dabei gut und sind auf den Spürsinn der Füsse/Beine fokussiert. Entsteht ein positives Gefühl, versuchen sie dieses zu speichern.

Variante B

- Setzen sie sich zuhause bequem an einem ruhigen Ort und schliessen sie die Augen
- Erinnern sie sich an eine erfolgreiche Situation in ihrem Leben (z.B. bestandene Prüfung, erreichtes Ziel, Erfolgserlebnis). Versuchen sie dieses Erlebnis mit allen Sinnen erneut zu erleben. Was fühlen sie dabei? Speichern sie diese positiven Gefühle.

Expositionsphase

- Gehen sie alleine oder in Begleitung eines/r TherapeutIn oder Vertrauensperson in die Nähe des Ortes, den sie ausgewählt haben. Die Begleitperson sollte ihre Probleme ernst nehmen und Verständnis für ihre Situation mitbringen.
- Falls nötig oder hilfreich, stimulieren sie erneut die Füsse/Beine und/oder richten sie die Aufmerksamkeit besonders auf den Spürsinn der Füsse/Beine.
- Falls nötig (bei Variante B), erinnern sie sich an die gespeicherten positiven Gefühle/Bilder.
- Entscheiden sie selbst, wann sie an den Ort gehen, wie weit oder wohin sie gehen und wie lange sie dort bleiben.
- Nehmen sie während des Aufenthaltes besonders die Füsse/Beine wahr.
- Geben sie dem, was sie sehen, weniger Bedeutung und vermeiden sie eine Bewertung von dem, was sie sehen.

Ist diese erste Exposition erfolgreich: Wie fühlen sie sich? Erachten sie es als Erfolgserlebnis, geniessen sie es und speichern sie dieses positive Gefühl. Sie können sich auch belohnen!

Bei der nächsten Exposition bleiben sie entweder länger an diesem Ort oder wählen sie eine andere Tageszeit oder einen anspruchsvolleren Ort, den sie sich zutrauen. Verfahren sie genau gleich, wie bei der ersten Exposition.

Jede Person ist unterschiedlich. Wenden sie deshalb das an, was ihnen am meisten hilft.

Sollte es bei einer Exposition nicht so funktionieren, wie sie erwartet haben, lassen sie sich davon nicht beeinflussen. Besprechen sie es allenfalls mit ihrer/em Therapeutin/en.