

## Anmeldung

Wenn Sie unter einer Angststörung leiden und sich für eine umfassende Therapie interessieren, dann vereinbaren Sie in unserer Institutsambulanz gerne einen Termin mit uns. Ein Arzt wird Sie psychiatrisch untersuchen und Ihnen dann eine erste Einschätzung mitteilen.

☑ Telefon: 0234 5077-1190

Bitte bringen Sie zum Termin eine hausärztliche oder psychiatrische Überweisung mit. Zusammen mit Ihnen besprechen wir dann, welche therapeutischen Angebote für Sie am wirkungsvollsten sind, um trotz Ängste wieder ein erfülltes Leben führen zu können.

## Ihre Ansprechpartner

- ☑ Ärztliches Team der Ambulanz
- ☑ Oberarzt Dr. Andreas Ebert, Leitung Track 4

## Track-Konzept

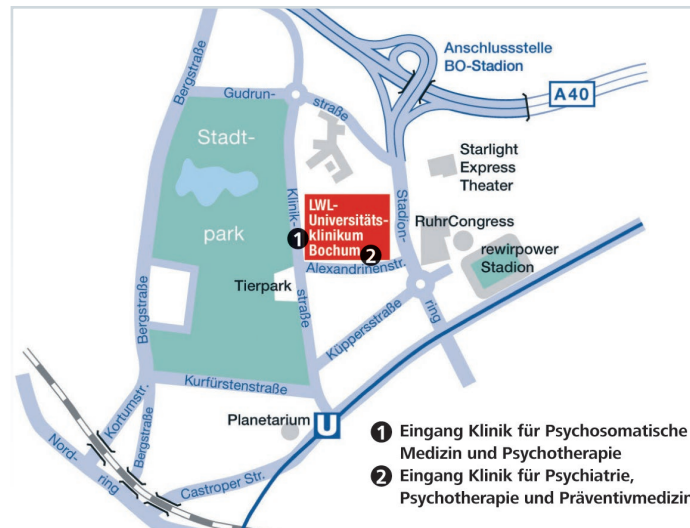
Das Track-Konzept im LWL-Universitätsklinikum Bochum sieht keine strikte Trennung zwischen stationärer, tagesklinischer und ambulanter Behandlung vor. Vielmehr orientiert sich die Behandlung an den individuellen Krankheitsbildern der Patienten, die modular abgestuft, diagnosespezifisch, für jedermann in seelischer Not in der Kontinuität eines Teams aus Ärzten, Psychologen, Pflegenden sowie verschiedenen Spezialtherapeuten („alles aus einer Hand“) je nach Schweregrad stationär, teilstationär oder ambulant erfolgt.

# Tracks

## Anfahrt & Kontakt

**von der A 40 kommend:** Ausfahrt Bochum Stadion • 3. Straße rechts in die Küppersstraße • bis zum Ende, dann rechts in die Klinikstraße • nächste Straße rechts in die Alexandrinenstraße

**aus allen anderen Richtungen:** siehe Anfahrtsplan  
**mit öffentlichen Verkehrsmitteln:** ab Hbf. mit der U-Bahn 308/318 bis Haltestelle Planetarium



## LWL-Universitätsklinikum Bochum der Ruhr-Universität Bochum

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin  
im LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen

Adresse: Alexandrinenstraße 1-3  
44791 Bochum

Telefon: 0234 5077-0

Fax: 0234 5077-1719

E-Mail: [info-uk@lwl.org](mailto:info-uk@lwl.org)

Internet: [www.lwl-uk-bochum.de](http://www.lwl-uk-bochum.de)



LWL-Universitätsklinikum Bochum  
im LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie  
und Präventivmedizin

UK RUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER  
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM



Track 4

Affektive Störungen  
Spezialprechstunde  
Angsterkrankungen

## Angststörungen

Panikstörungen, spezifische Phobien einschließlich soziale Phobie („krankhafte Schüchternheit“) sowie generalisierte Ängste (ständiges und einschränkendes Sorgen und Grübeln) zählen zu den bekannten Angststörungen.

Zumeist lassen sich diese Störungen ambulant oder teilstationär erfolgreich behandeln, so dass die Patienten ihren privaten und beruflichen Interessen weiter nachgehen können. Bei besonders schwerer Ausprägung werden Patienten mit einer Angststörung auch vollstationär behandelt.



## Ambulante Behandlung

In unserer psychiatrischen Institutsambulanz gibt es neben einer ärztlichen Behandlung mit Beratung, Krisengesprächen und medikamentöser Einstellung auch eine Gesprächsgruppe zu Angsterkrankungen („Umgang mit Ängsten und Grübelzwang“). Diese Gruppe trifft sich einmal wöchentlich.

Während einer teilstationären Behandlung in unserer Tagesklinik können Sie weiterhin zu Hause übernachten und auch an den Wochenenden in Ihrem gewohnten Umfeld verbleiben. Das engmaschige Therapieprogramm eignet sich für Patienten, die aufgrund einer schweren Angststörung oder einer Krisensituation eine intensive Behandlung benötigen.



## Stationäre Behandlung eher selten

Eine vollstationäre Behandlung ist bei Angsterkrankungen in der Regel nur selten notwendig. Sie ist dann angezeigt, wenn eine besonders schwere Erkrankung vorliegt oder andere Krankheitsbilder wie eine Depression im Vordergrund stehen.

## Inhalte der Therapie

Ziel ist die Rückkehr in ein aktives und angstfreies Leben. Je nach Art und Schwere der Angststörung und in Abhängigkeit vom Behandlungssetting (ambulant oder teil-/vollstationär) werden verschiedene therapeutische Maßnahmen zu einem individuellen Behandlungsplan zusammengestellt.

### Bestandteile der Behandlung sind

- » Gruppentherapien (z.B. „Umgang mit Ängsten und Grübelzwang“, Psychoedukation)
- » ambulante ärztliche Einzelkontakte
- » verhaltenstherapeutische, metakognitive und tiefenpsychologische Elemente im Rahmen psychotherapeutischer Einzelgespräche
- » Achtsamkeitstraining
- » medikamentöse Einstellung und Behandlung
- » Musik-/Tanztherapie
- » Entspannungsverfahren (z.B. Progressive Muskelrelaxation)
- » Ergotherapie
- » Sport-/Bewegungstherapie, Yoga

Wenn notwendig, raten wir zu einer zusätzlichen oder anschließenden externen ambulanten Psychotherapie.

