

# Handreichung zum *Umgang mit Angst*

Netzwerk Palliativmedizin Essen (NPE)

## Symptom: *Angst*

### I. Erklärung

Angst tritt oft bei schwersterkrankten und sterbenden Menschen auf. Angst ist eine subjektive Empfindung und kann sich in vielen verschiedenen Verhaltensweisen und körperlichen Symptomen zeigen (z. B. *Luftnot, Zittern, Herzrasen, Unruhe*).

### II. Differenzierung

Zum einen können körperliche Beschwerden Angst, Unruhe oder sozialen Rückzug auslösen und zum anderen kann empfundene Angst körperliche Beschwerden hervorrufen („*Teufelskreis*“ z. B. *Luftnot führt zu Angst – Angst führt zu Luftnot*).

---

## Ursachen

### I. Körperliche Ursachen:

- Schmerzen
- Luftnot
- Übelkeit, Erbrechen, Obstipation
- Juckreiz
- Demenz, hirnorganische Veränderungen, Halluzinationen, Bewusstseins Einschränkungen
- Eingeschränkte Sinneswahrnehmungen (*Verlust von Sehen, Hören, Fühlen etc.*)
- Eingeschränkte Körperwahrnehmung

### II. Psychische Ursache:

- Verlust von Selbstständigkeit und Autonomie, Kontrollverlust
- Misslingende Kommunikation
- Bevormundung
- Zunahme der Pflegebedürftigkeit, Hilflosigkeit
- Verlust von Orientierung
- Verlust von vertrauten Personen und Umgebung
- Einsamkeits- und Verlassenheitsgefühl, Schuldgefühle
- Reizüberflutung, eingeschränkte Nachtruhe, schlechte Träume
- Psychiatrische Erkrankungen (z. B. *Angststörung, Posttraumatische Belastungsstörung*) Todesangst

---

## Bedeutung:

*Der betroffene Mensch reagiert auf die Angst und sein Befinden und Verhalten kann sich entsprechen verändern:*

- Luftnot, Schwitzen, Zittern, Herzrasen, erhöhter Muskeltonus, Schwindel
- Veränderung des Ess- und Trinkverhaltens
- Fluchtgedanken, Weglaufbedürfnis
- Abwehrendes Verhalten, Reizbarkeit, Störungen der Wahrnehmung, Agitation
- Rückzug und Vermeidungsverhalten
- Inkontinenz
- Schlafstörungen
- Lautes Rufen / Weinen / Jammern

# Handreichung zum *Umgang mit Angst*

Netzwerk Palliativmedizin Essen (NPE)

## Ziele

- Vermeidung von angstausslösenden Faktoren und Umständen
- Reduktion oder Beseitigung von Angst und Unruhe
- Rückgewinnung von Vertrauen und Sicherheit
- Wohlbefinden und Entspannung schaffen

## Nichtmedikamentöse Maßnahmen

I. Bei akuter Angst: Ermittlung nach situations- oder personenabhängiger Ursache

II. Bei wiederkehrender Angst :

- Prävention durch Vermeidung von angstausslösenden Situationen Schmerz- und Symptom- erfassung, ruhige Atmosphäre schaffen – keine Überaktivitäten
- Bezugspflege, vertraute Geräusche, Gerüche oder Bilder anbieten, aufklärende und beruhigende Gespräche führen
- Angepasste Bewegungs- und Beschäftigungstherapie  
(z. B. Spaziergänge, Hand- und Bastelarbeiten)
- Bewegungsdrang angemessen ausleben lassen
- Sicherstellung von Gewohnheiten und Tagesstrukturen
- Basale Stimulation, Lagerungen zur Förderung der Körperwahrnehmung durchführen  
(Hand- oder Fußmassagen, atemstimulierende Einreibung – siehe Handreichung)
- Validierende Grundhaltung
- Nähe geben (die Hand oder die Stirn halten – Angehörige ermuntern körperliche Nähe anzubieten)
- Aromatherapie und Therapeutic Touch (nur unter Anleitung entsprechender Therapeuten nach Absprache mit dem Hausarzt)

## Medikamentöse Maßnahmen

- Optimale Schmerz- und Symptomkontrolle bei akuter Angstsymptomatik: Substanzen mit Sofortwirkung (z.B. Benzodiazepine)
- Neuroleptika und Antidepressiva (vor allem die neueren Substanzen) entfalten ihre angstlindernde Wirkung mit Verzögerung erst nach ca. 10 Tagen

Angstlösende Medikamente haben nicht unerhebliche Nebenwirkungen gerade beim alten Menschen = eine sorgfältige Nutzen-Risiko Abwägung ist im Einzelfall erforderlich

Bei pharmakologischer Therapie auf ggf. erhöhte Sturzneigung und verminderte Muskelkraft achten

## Beachten

**Angst schränkt die Lebensqualität massiv ein.**

Bleibt die Ursache für Angst bestehen, nicht erkannt oder behandelt, so können Verhaltens- auffälligkeiten wiederkehren, sich verstärken oder als ein schicksalhafter und unabwendbarer Verlauf hingenommen oder medikamentös unterdrückt werden.

Aus einer isolierten Angst (z.B. Alleinsein in einem Raum) kann sich eine generalisierte Angst entwickeln. Eine nicht behandelte Angst hat die Tendenz sich selbst zu verstärken und schließlich den ganzen Menschen gefangen zu nehmen.

2