

Inforeihe Gerontopsychiatrie



Angststörungen im Alter - erkennen, verstehen, unterstützen

Was sind Angststörungen?

Angst ist eine normale & wichtige Emotion. Sie wird jedoch zur Erkrankung, wenn sie übermäßig stark, anhaltend & belastend ist & den Alltag erheblich einschränkt. Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im höheren Lebensalter.

Typische Symptome

Körperlich

- Herzklopfen, Atemnot, Schwindel
- Schwitzen, Zittern, Übelkeit
- Brustschmerzen, Muskelverspannungen
- Müdigkeit, Erschöpfung

Gedanken & Gefühle

- ständige Sorgen, Katastrophengedanken
- Angst vor Kontrollverlust oder Tod
- negative Gedanken über sich selbst
- Konzentrationsschwierigkeiten

Verhalten

- Rückzug und Vermeidung bestimmter Situationen
- Unruhe, Nervosität
- wiederholte Absicherungen oder Rituale

Im Alter treten Ängste häufig vor allem als körperliche Beschwerden auf & werden deshalb nicht immer als psychisch erkannt.

Wann wird Angst krankhaft?

- anhaltender Leidensdruck
- unangemessen starke Angst auch bei kleinen Auslösern
- Dauer über Wochen oder Monate
- Vermeidungsverhalten (z. B. Arztbesuche, soziale Kontakte)
- deutliche Einschränkung der Lebensqualität

Behandlungsmöglichkeiten

Angststörungen sind gut behandelbar:

- Psychotherapie (z. B. zum Umgang mit angstausslösenden Gedanken)
- Medikamente, wenn die Belastung stark ist
- Anlaufstellen
- Haus- & Fachärzt*innen
- Gerontopsychiatrische Beratungsstellen
- Psychotherapeut*innen
- Psychiatrische Kliniken

Was hilft im Umgang?

- Ernstnehmen und Validieren der Angst
- ruhige, klare und wertschätzende Kommunikation
- Geduld & Verlässlichkeit
- Förderung von Selbstständigkeit in kleinen Schritten
- gemeinsame Aktivitäten statt Rückzug
- Einhalten persönlicher Grenzen

Weiterführende Informationen:



Caritas
Forum
Demenz



ambet
KoGeBe

