

# Entspannung, Ablenkung, Therapie

Nur wenige Patienten bleiben beim Anblick von Bohrer und Spritze völlig gelassen. Information, Ablenkung oder Entspannungsübungen helfen, die Angst zu bewältigen. Extrem Ängstliche kommen durch gezielte Therapien wieder zur Ruhe.

Studien, fürchten sich vor der Zahnbehandlung. Für manche Patienten ist die Angst vorm Zahnarzt eher diffus – Angst vor dem Neuen und Ungewissen oder fehlende Informationen versetzen sie in Aufregung. Andere haben ganz konkrete Ängste: Sie fürchten sich vor Schmerzen, haben Angst vor der Betäubungsspritze oder dem Bohrer, befürchten zu ersticken oder fühlen sich der Situation hilflos ausgeliefert. Je größer die Furcht ist, umso intensiver wird der Schmerz erlebt, was wiederum die Angst erhöht. Einige Patienten, die lange nicht

beim Zahnarzt waren, schämen sich ihrer schlechten Zähne und ihrer Angst und sorgen sich vor Spott und Tadel.

Die meisten Menschen leiden allerdings unter moderaten Ängsten, die sie allein oder mit Unterstützung einfühlsamer Behandler in den Griff bekommen können. Der Schlüssel zur Bewältigung der Situation liegt im Gespräch mit dem Zahnarzt, von dem sich der Patient mit seinen Ängsten ernst genommen fühlt. Gemeinsam sollten sie klären, wie stark die Ängste sind und wann sie auftreten, etwa schon bei der Terminvereinbarung oder erst im Behandlungsstuhl.

#### Informationen

"Auf eine einfache Formel gebracht, geht es darum, Schmerz auszuschalten, Angst abzubauen und Vertrauen zu schaffen", nennt Professor Johannes Einwag, Direktor des Zahnmedizinischen Fortbildungszentrums Stuttgart, die Aufgabe des Arztes. "Wichtig ist, zu erkennen, wo die Angst herkommt und welcher Angsttyp der Patient ist." Manch einer wünscht mehr Informationen, um seine Ängste zu bewältigen. Da hilft es schon, wenn der Zahnarzt den genauen Ablauf der Behandlung schildert. Andere wollen lieber gar nichts wissen.

#### Ablenkung

In der Regel reicht Ablenkung aus, um leichte Ängste abzubauen. Freundliche Farben im Wartezimmer, Pflanzen, Bilder an den Wänden und eine Spielecke für Kinder werden von den meisten Patienten als angenehm empfunden. Neben Zeitungen und Zeitschriften nutzen manche Praxisbesucher auch gern Fernsehen und Musik, um auf andere Gedan-

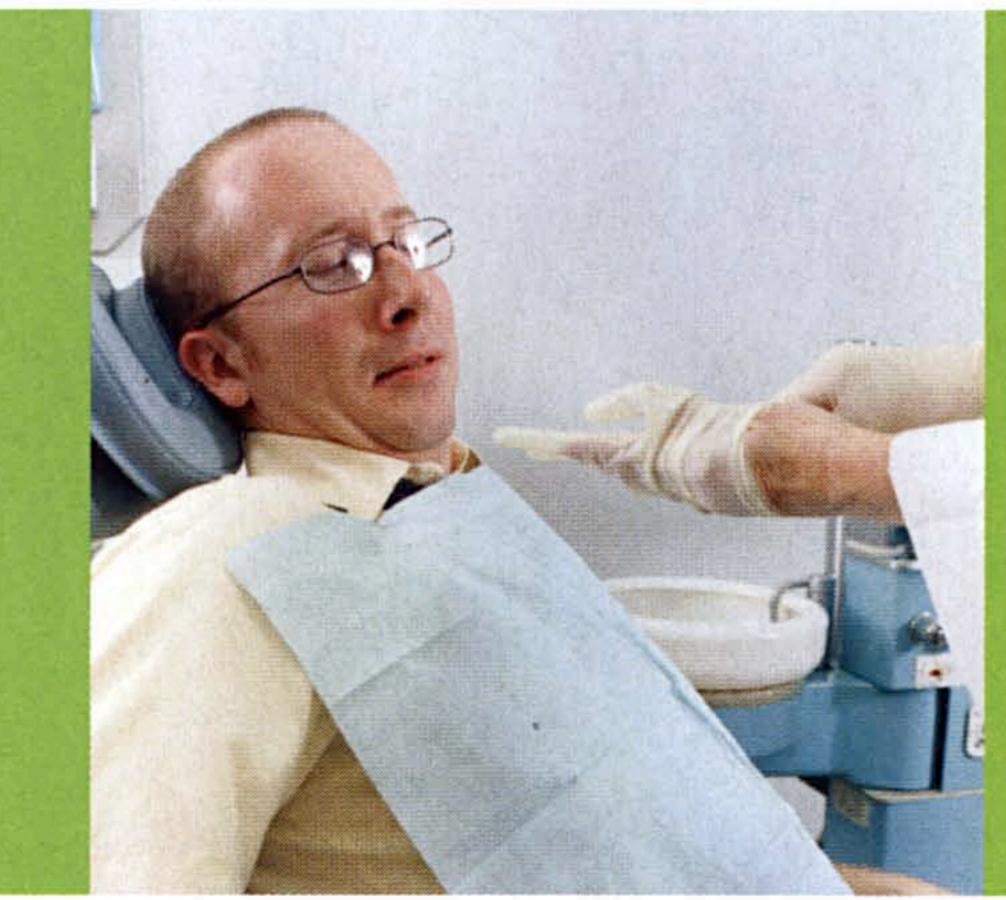
anwurzel, Lavendel oder – für Kinder – Passionsblumenkraut beruhigen auf pflanzlicher Basis. Aber auch hier können Nebenwirkungen auftreten und ärztlicher Rat ist vonnöten.

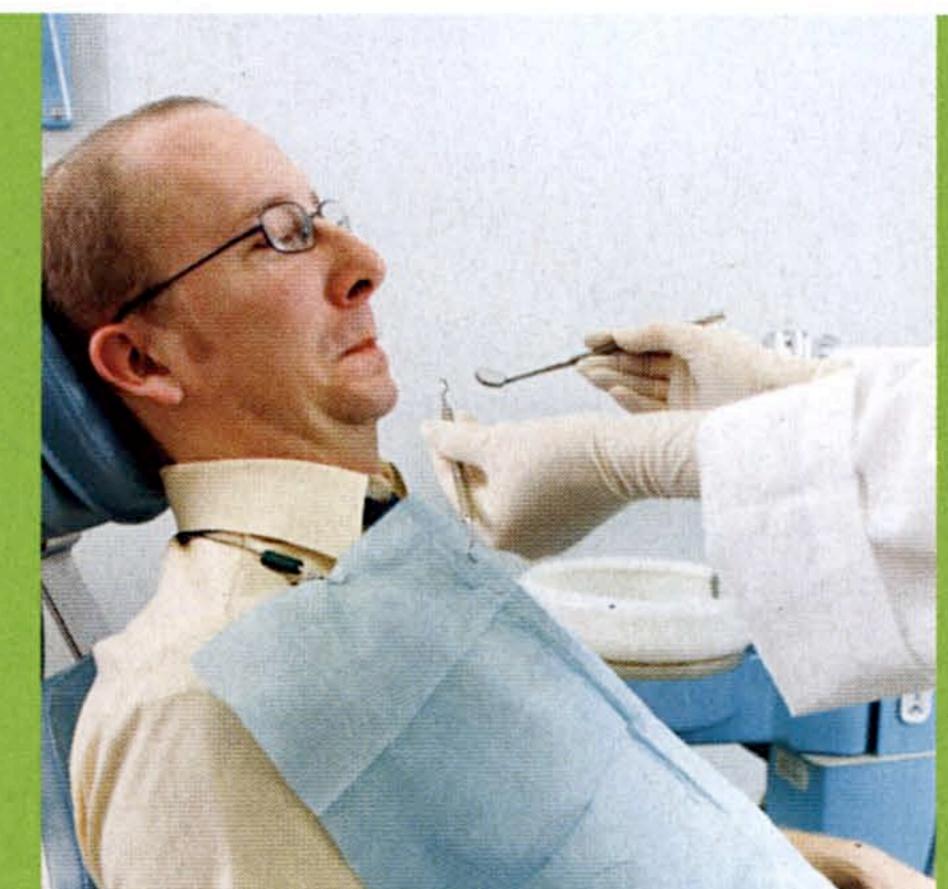
#### Betäubungsmittel

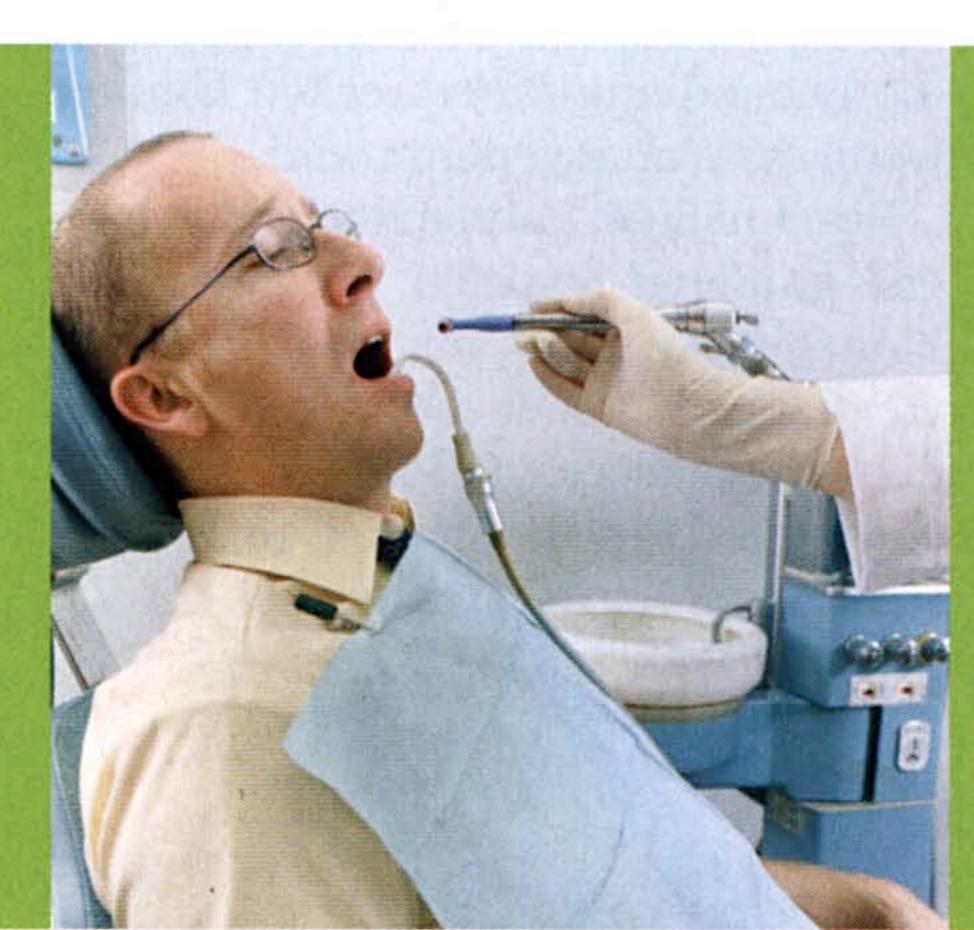
Im Allgemeinen muss in der Zahnarztpraxis niemand mehr vor Schmerzen die Zähne zusammenbeißen. Lokale Betäu-

#### Vollnarkose

Extrem ängstliche Patienten sehen häufig in der Vollnarkose die beste Möglichkeit, alle Sorgen loszuwerden. Die Flucht in die Bewusstlosigkeit ist jedoch nach Ansicht der meisten Zahnärzte und Psychologen kein geeignetes Mittel, um Ängste abzubauen. Dennoch lässt sich die Vollnarkose nicht immer vermeiden, heisst es in einer wissenschaftlichen







ken zu kommen. In vielen Behandlungszimmern gehört der CD-Spieler heute ebenso zur Einrichtung wie der Gameboy, manche verfügen sogar über Videobrillen. Aber es geht auch ohne technisches Gerät: Phantasiereisen an den Strand, Denksportaufgaben, Einkaufslisten planen – erlaubt ist, was ablenkt.

#### Entspannung

Größere Ängste allerdings lassen sich in der Regel nicht mehr allein durch Ablenkung bewältigen. Dann sind Entspannungsübungen der bessere Weg. Autogenes Training und Yoga haben sich bewährt, brauchen aber Zeit, um beherrscht zu werden. Ruhiges und tiefes Atmen ist ebenfalls hilfreich. Sehr effizient und leicht zu lernen ist die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Dabei werden verschiedene Muskeln in Beinen, Armen, Schultern und Nacken nacheinander erst für einige Sekunden angespannt und dann gelöst.

#### Beruhigungsmittel

Bei großer Angst vor Schmerzen bieten einige Zahnärzte Beruhigungsmittel wie Valium und Präparate zur Schmerzlinderung an. Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sind jedoch zu vermeiden. Tees aus Hopfenzapfen, Baldri-

bungsmittel helfen schnell und zuverlässig. Ein Oberflächenanästhetikum macht sogar den Einstich der Betäubungsspritze schmerzlos. Sachgemäß angewendet, bergen die Stoffe heute fast kein Risiko mehr, Allergien sind selten. Als alternatives Hilfsmittel zur Reduktion leichter Schmerzen kann auch Akupunktur ausprobiert werden. Einige Zahnärzte und Patienten nutzen die Hypnose, um die Behandlung zu erleichtern und Schmerzen zu lindern.

#### Verhaltenstherapie

"Problematisch wird die Angst dann, wenn sie übertrieben intensiv erlebt wird", sagt Dr. Thomas Schneller, Psychologe an der Medizinischen Hochschule Hannover. Dies führt häufig zur Vermeidung jeglicher Zahnbehandlung, oft jahrelang. Dadurch wird die Angst immer irrationaler. Schon die Vorstellung einer Behandlung löst massive Angstsymptome aus - ein Teufelskreis, in dem die Angst zur Krankheit wird. Etwa fünf bis zehn Prozent der Ängstlichen leiden unter einer solchen Phobie. Ihnen kann vor allem eine gezielte Psychotherapie helfen. Als besonders erfolgreich haben sich verschiedene Arten der Verhaltenstherapie erwiesen (siehe "Hilfe vom Psychologen", Seite 104).

Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde. Gründe hierfür können Behandlungsverweigerung oder ausgedehnte Eingriffe sein. "Etwa 30 Prozent der Phobiker können wir mit einer Psychotherapie nicht erreichen", erläutert Privatdozent Dr. Peter Jöhren Studienergebnisse der Universität Wuppertal und des Therapiezentrums für Zahnbehandlungsangst. "Trotz abgeschlossener Psychotherapie brechen sie die Zahnbehandlung ab." Wenn bei ihnen die Vollnarkose eingesetzt wird, sollte auf jeden Fall ein Anästhesist hinzugezogen werden, auch bei einer ambulanten Behandlung in der Zahnarztpraxis. Dennoch sollte die Zahnbehandlung unter Narkose die Ausnahme bleiben.

#### Selbsthilfe

Der Großteil der Patienten kann in einer vertrauensvollen Beziehung zum Zahnarzt die Ängste selbst bewältigen. Auf dem Weg zum entspannten Zahnarztbesuch können auch die folgenden Anregungen hilfreich sein:

Der erste Schritt ist, Mut zu fassen und einen Termin zu vereinbaren, zunächst eventuell nur für ein Gespräch. Teilen Sie Ihrem Zahnarzt mit, wenn Sie aus Angst eine Behandlung lange hinaus-

#### Vorsorge + Therapie Angst

geschoben haben. Prüfen Sie, ob er auf Ihre Ängste eingeht.

Wenn Sie eine Behandlung vereinbaren, wählen Sie einen Termin, an dem Sie nicht unter Zeitdruck stehen und auch der Zahnarzt Zeit hat, etwa als Letzter am Vor- oder Nachmittag.

Verteilen Sie, wenn möglich, verschiedene Behandlungsschritte auf mehrere kurze Termine. Vereinbaren Sie Pausen in der Behandlung. Verabreden Sie ein Signal, etwa ein Handzeichen, womit Sie die Behandlung unterbrechen können, wenn es zu unangenehm wird.

Regelmäßige Zahnarztbesuche beugen größeren Schäden vor. Nach drei Monaten ist meist nur das Entfernen von Zahnstein oder -belägen nötig. Zudem tragen häufige Termine zu einer vertrauten Beziehung und so zu entspannteren Praxisbesuchen bei.



**PSYCHOTHERAPIE** 

### Hilfe vom Psychologen

Bei der Behandlung von Dentalphobien gilt unter Psychologen die Verhaltenstherapie als erfolgreichste Methode. Etwa achtzig Prozent der Betroffenen lernen, ihre Ängste zu bewältigen und trauen sich wieder zum Zahnarzt. Die Therapiedauer hängt vom Behandlungskonzept und von der Ausprägung der Phobie ab, etwa wie lange eine Zahnbehandlung vermieden wurde oder wie intensiv die Angst ist.

Die meisten Therapeuten bevorzugen die Systematische Desensibilisierung: Zunächst lernen die Klienten, mithilfe der Progressiven Muskelrelaxation zu entspannen. Danach wird mit dem Psychotherapeuten eine Hitliste der Angstsituationen erstellt – was verursacht die geringsten Probleme (zum Beispiel einen Termin vereinbaren), was ist extrem belastend (etwa einen Zahn gezogen bekommen).

In der Vorstellung lernen die Klienten diese Situationen dann nach und nach im entspannten Zustand zu kontrollieren. Kann auch der größte Angstreiz in Gedanken bewältigt werden, wird in gleicher Weise in der realen Situation beim Zahnarzt vorgegangen. Dauer: Acht bis zwanzig Therapiestunden.

Anders bei der Konfrontationstherapie: Hier bespricht der Therapeut
mit den Klienten zunächst in mehreren
Sitzungen, welche Situationen Ängste
auslösen und wie sie darauf reagieren.
Dann werden die Phobiker direkt mit
der – gegebenenfalls langwierigen –
Zahnbehandlung konfrontiert. Dauer:
Bis zu dreißig Therapiestunden, konzentriert auf zwei bis drei Wochen.
An der Universität Wuppertal wurde
gemeinsam mit der Zahnklinik Witten/
Herdecke vor einigen Jahren ein

"Stressimpfungstraining" speziell für die Anwendung beim Zahnarzt entwickelt, bestehend aus Entspannungstechniken und verhaltenstherapeutischen Elementen: Drei Gesprächstermine mit einem Psychologen, in der Zwischenzeit Einüben von Enspannungsund Bewältigungstrategien in Eigenregie zu Hause. Nach etwa zwei Wochen folgt die erste Zahnbehandlung.

ZAHNÄRZTE

## Wie finde ich den Richtigen?

Einige Landeszahnärztekammern halten Adressen von Zahnärzten bereit, die ihren Schwerpunkt auf die Behandlung ängstlicher Patienten gelegt haben. Universitätszahnkliniken können manchmal ebenfalls helfen.

Weitere Auskünfte zu Therapien oder einem geeigneten Zahnarzt in ihrer Nähe können Sie auch bei folgenden Gesellschaften erfragen:

- Psychosomatik in der Zahnheilkunde" der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde, Liesegangstr. 17 a, 40211 Düsseldorf, Tel. 02 11/6 10 19 80, www.dgzmk.de
- Arbeitskreis "Psychologie und Zahnmedizin" der Deutschen Gesellschaft für Medizinische Psychologie, Dr. Jutta Margraf-Stiksrud, Universität Marburg, Fachbereich Psychologie, Gutenbergstr. 18, 35032 Marburg, Tel. 0 64 21/ 2 82 36 72 und Dr. Renate Deinzer, Institut für Medizinische Psychologie, Universität Düsseldorf, Postfach 101 007, 40001 Düsseldorf, Tel. 02 11/8 11 30 16, www.uni-duesseldorf.de/PsyDent
- Christoph Dornier Stiftung für Klinische Psychologie, Salzstr. 52, 48143 Münster, Tel. 02 51/41 83 43, www.christoph-dornier-stiftung.de
- Universität Witten/Herdecke,
  Privatdozent Dr. Peter Jöhren im
  Therapiezentrum für Zahnbehandlungsangst, Bergstr. 26, 44791 Bochum,
  Tel. 02 34/5 83 92 28,
  www.zahnklinik-bochum.de

#### Bücher

Zahnbehandlungsangst und
Zahnbehandlungsphobie.
Schlütersche Verlagsgesellschaft,
Hannover 2002. 49,90 Euro
Mats Mehrstedt:
Ohne Angst zum Zahnarzt.
Asanger Verlag, Heidelberg 2002.
17 Euro