

Entspannt ins Krankenhaus

PSYCHE Alle, die beim Gedanken an eine Klinik die Angst packt, sind mit ihren Gefühlen nicht allein. Aber: Man kann die Furcht effektiv eindämmen

TEXT: ELISABETH HUSSENDÖRFER



Neonlicht, lange Gänge, geschlossene Türen, in der Luft liegt der Geruch von Desinfektionsmitteln. Dazu dumpfe Stille – die typische Atmosphäre in einem Krankenhaus. Von einer „angstverstärkenden Umgebung“ spricht Dr. Michael Volland, Chirurg und Oberarzt am Krankenhaus Waldfriede in Berlin-Zehlendorf. Es gibt hier viel Technik, viel Fachsprache, viel Fremdes also. „Dass Menschen sich in diesem Umfeld ausgeliefert fühlen, ist etwas ganz Normales“, sagt Volland. Das gilt natürlich erst recht, wenn eine Operation ansteht. In einer repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag der Kaufmännischen Krankenkasse äußerte ein Drittel der Befragten Ängste in Bezug auf die Behandlung bei einem bevorstehenden Klinikaufenthalt. Frauen sorgten sich mit 42 Prozent häufiger als Männer mit 27 Prozent. Seit längerem lässt die Kasse Menschen zu diesem Thema befragen. So hoch wie jetzt waren die Werte noch nie.

Gute Begleitung hilft

„Leider gibt es in unserem Gesundheitswesen zu wenig Platz für eine gute Unterstützung betroffener Patienten“, erklärt Volland. Funktionierende Abläufe, eine reibungslose

Organisation – das steht im Klinikalltag an erster Stelle. Seit nunmehr 14 Jahren macht sich der Oberarzt deshalb für das Projekt „Angstfreies Krankenhaus“ stark.

Ob vor einer Schilddrüsen-OP oder einem Eingriff im Brustzentrum: Im Krankenhaus Waldfriede sind sämtliche Abteilungen und Berufsgruppen in Sachen Angstfrei-Projekt mit im Boot. Also Ärztinnen und Ärzte, Pflegekräfte und psychologisch geschulte Seelsorger, die „Patientenbegleiter“. Diese können ab dem Erstgespräch in der Sprechstunde dazugeholt werden und sind bei Bedarf auch noch kurz vor der OP bei den Behandelten.

Und ja, es stimmt: Die intensivere Betreuung bedeutet einen gewissen Mehraufwand. Zunächst! Unterm Strich, ist Volland überzeugt, gewinnen aber alle. Die Kommunikation zwischen dem medizinischen Personal und Patientinnen und Patienten funktioniert besser, wenn das Vertrauen gestärkt ist. Die Behandelten laufen dann weniger Gefahr, im Vorfeld eines Eingriffs wichtige ►

34 %

der Befragten im Alter zwischen 18 und 70 Jahren sagten, sie hätten Angst vor einer Klinikbehandlung – Frauen häufiger als Männer. So groß waren die Sorgen seit Beginn der ersten Messung im Jahr 2019 bislang noch nie

Quelle: kkh.de

Fragen zu vergessen. Die Medizinerinnen und Mediziner tun sich wiederum leichter, zu verstehen, was Kranke beschäftigt, und können entsprechend besser auf sie eingehen. Mit konkreten Auswirkungen: Die Narkoseeinleitung entsprechend begleiteter Patientinnen und Patienten gehe mit einer geringeren Herzfrequenz und einem geringeren

Puls einher, so Volland. Der Blutdruck sei im OP oft niedriger. Und es müsse weniger Narkosemittel gegeben werden.

Beleuchtet man die Hintergründe der Krankenhausangst, so stellt man fest: Sowohl die Angst selbst als auch ihre möglichen Ursachen können ganz unterschiedlich gelagert sein. Der eine fürchtet sich vielleicht vor Schmerzen, die andere sorgt sich wegen einer schwerwiegenden Diagnose.

Besonders häufig wurde in Umfragen die Angst vor dem Bewusstseinsverlust durch die Narkose genannt. Auch hier gilt: Bis zu einem gewissen Grad ist der Wunsch, die Kontrolle über das Geschehen zu behalten, etwas ganz Menschliches. Pauschalempfehlungen lassen sich

daraus aber nicht ableiten. Es gibt Patientinnen und Patienten, denen es hilft, die Kontrolle durch Wissen zurückzugewinnen – und andere, die im Vorfeld lieber nicht ins Detail gehen wollen.

Offen über Sorgen sprechen

Was genau treibt mich um? Was würde mir guttun? Auf dem Weg zu einem entspannten Klinikaufenthalt sind das hilfreiche Fragen. Vor allem, wenn die Erkenntnisse ans Personal gespiegelt werden. Klar ist: Die potenziellen Risiken eines Eingriffs müssen im Aufklärungsgespräch erläutert werden, das Klinikpersonal ist dazu verpflichtet. Als Patientin oder Patient kann man aber durchaus sagen, dass man nicht zu detailliert aufgeklärt werden möchte.

Ist der Satz „Ich habe Angst“ erst einmal ausgesprochen, wurde der wichtigste Grundstein für eine optimale Unterstützung gelegt. Die entsprechende mentale Vorbereitung kann den Verlauf der Operation wie auch den Heilungsprozess positiv beeinflussen. Die Diplom-Psychologin Janin Tesmer aus Bad Bramstedt arbeitet mit ihren Patientinnen und Patienten mit sogenannten Visualisierungstechniken. Sie weiß: Bei der Angst vor dem Krankenhaus läuft oft eine Art innerer Film ab, den die eigene Fantasie höchst düster färbt. Der

47 %

aller befragten Menschen begründen ihre Angst vor einer stationären Behandlung mit schlechten eigenen Erfahrungen. Ähnlich viele haben Schlechtes und Furcht-einflößendes gehört

Quelle: kkh.de



Brigitte Gantner, 65,
Krankenschwester aus
Kassel

Grund, so die Expertin: „Angst arbeitet mit Fake News, erzählt Quatsch, verschleiert die Realität.“ Daher geht Tesmer mit ihren Patientinnen und Patienten dieses Filmmaterial aufmerksam durch, immer wieder wird die Stopptaste gedrückt. Der OP-Saal ist dunkel? Moment, woher kommt diese Information? Die Schmerzen nach dem Eingriff sind schlimm? Ist das wirklich sicher?

Janin Tesmer begegnet oft Menschen, deren Angst auf innere Muster zurückgeht. Manches, was diese Muster speist, hat man irgendwo gehört. Zum Beispiel, dass man nicht genug Schmerzmittel bekommt. „Dabei ist eine gute Versorgung heute Standard und

Mehr als 30 Jahre habe ich auf der anderen Seite des OP-Tisches gestanden – als Krankenschwester einer orthopädischen Fachklinik. Ich kenne die Sorgen der Patientinnen und Patienten, genauso ihre Erleichterung, wenn ein Eingriff vorbei ist. Schon länger hatte ich Probleme mit meiner Hüfte, eine Arthrose. Aber vor drei Jahren wurde es richtig schlimm. Wir sind eine aktive Familie, doch wenn mein Mann nach der Arbeit nach Hause kam, dachte ich oft: Hoffentlich will er nicht noch spazieren gehen. **Natürlich hatte ich vor dem Einsatz des künstlichen Hüftgelenks Respekt.** Bei der OP wird, wie ich nur zu gut wusste, gesägt und geschraubt. Zu lange hatte ich mich mit dem Schmerz arrangiert. Obwohl ich geahnt habe, dass die Operation in meinem Fall am ehesten Schmerzfreiheit bringt. Was mir schließlich geholfen hat, war, mich auf das Ergebnis zu konzentrieren, das ich von zahlreichen Patienten kannte. Endlich wieder aktiv sein können! Ich malte mir diesen Zustand ganz genau aus, so, als sei er bereits Realität. Und genauso ist es dann auch gekommen. Zweieinhalb Monate nach der OP konnte ich wieder Rad fahren und längere Spaziergänge machen. Weil ich mich wieder mehr bewege, habe ich 20 Kilo abgenommen – ein neues Lebensgefühl. Verglichen damit war die OP wirklich ein Klacks!



**Wilfried Brüning,
82, Rentner aus
Rheine**

Vor der Augen-OP wegen meines grauen Stars hatte ich eine Heidenangst. Zum Glück war mein Augenarzt, der mich später auch operierte, sehr einfühlsam. Er wollte wissen, was mir genau Sorgen bereitete. Ich erzählte ihm, wie ich als Kind geimpft worden bin. Wir waren etwa 40 Kinder, standen aufgereiht im Schulhof. Dann kam ein Riese von einem Mann und rammte jedem die Spritze in den Arm. Ein paar von uns fielen um. Das hat mich geprägt. Da wusste mein Arzt, dass sich meine Angst vor allem auf die Spritze bezog, und versprach,

das zu bedenken. Kurz vor der OP bekam ich Tropfen ins Auge und ein Gelee. Dann sah ich auch schon die Maske. Als Nächstes hörte ich die Worte: „Die OP ist gut verlaufen.“ Ich konnte es kaum glauben: Die kurze Unterbrechung unseres Gesprächs war bereits der Eingriff gewesen! **Meine Ängste waren komplett unbegründet.** Ich hatte Vertrauen zum Operateur, das war der Knackpunkt. Vor Kurzem bin ich am Herzen operiert worden. Auch hier habe ich mir den Mediziner vorher sehr genau angeschaut. Hätte ich hier Zweifel, würde ich den Arzt wechseln.

**Die Quellen
zum Artikel
finden Sie über
den QR-Code**



im Zweifel lässt sich so was wunderbar im Arztgespräch klären.“ Angst ist diffus, Angst hat viel mit Unwissenheit zu tun. Klarheit wirkt wie ein Gegengift. Vielleicht gibt es ein Foto vom OP-Bereich? Oder sogar die Möglichkeit, sich die Räumlichkeiten im Vorfeld einmal anzusehen? Alles, was hilft, den „Horrorfilm“ in einen positiven Lösungsansatz umzugestalten, ist gut. Und der Film lässt sich über verschiedene Wege

weiter beeinflussen, mit denen man sich am besten zu Hause vertraut macht. Vielleicht funktioniert das Hören der mitgebrachten Musik oder der Einsatz des beruhigenden Duftöls dann nicht bis in den OP, aber wenigstens bis kurz davor. Der Hintergrund solcher Techniken: Angstpatienten sind „reizoffen“. Wenn sie ihre Umgebung nicht mehr so stark wahrnehmen, weil bestimmte Sinne gefordert sind, beruhigen sie sich.

Im Idealfall überlegt das Fachpersonal gemeinsam mit Patientin oder Patient, wie das Krankenhaus als Ort der Sicherheit und Heilung wahrgenommen werden kann. Die Begleitung durch eine nahe stehende Person oder – wenn vorhanden – einen Patientenbegleiter hält Michael Volland dabei für die mit Abstand effektivste Strategie. Als soziale Wesen wollen wir in Momenten des Ausgeliefertseins nicht alleine sein. Wobei auch hier Ausnahmen die Regel bestätigen.

Das Positive im Blick haben

Was für den Mediziner im Umgang mit der Krankenhausangst außer dem „grundlegend“ ist: dass es eine klare Entscheidung für den Eingriff gibt. „Wer noch kurz vorher innerlich abwägt, bleibt in der Ungewissheit. Das lässt die Angst besonders groß werden.“ Da die Entscheidung ein Prozess ist, also nicht auf Knopfdruck geschieht, sollte man sich Zeit geben und im Zweifel sämtliche Pro- und Kontra-Punkte durchspielen. Um schließlich im Ergebnis zu sehen: Es gibt einen Grund, warum ich ins Krankenhaus gehe. Ich habe etwas davon. Weil die Aussichten mit einer entsprechenden Behandlung

YLHO EHV VHU VLQG DOV RKQH %HKDQGOXQJ

Und genau darauf sollte man den Blick richten. ●