

Facetten

Das Magazin für Mensch, Psyche und Gesundheit



Angststörungen

Schritt für Schritt zu mehr
Selbstbestimmung

PDAG

Editorial

Wenn die Angst das Steuer übernimmt 3

News aus den PDAG

Erweitertes Angebot 4

Fachwissen einfach vermittelt

Angst verstehen und überwinden 5–8

Fakten und Mythen

Wahr oder falsch? 9



Im Gespräch

Von der Angst-Patientin zur Peer-Fachfrau 10–12

Tipps

Psychische Gesundheit stärken 13

Fachtherapien

Individuelle Wege aus der Angst 14–15



Phobien

Angst oder Phobie? 16

Psychiatrie von A bis Z

O wie offene Psychiatrie 17

Rätsel

Suchen, finden und gewinnen 18

Mitarbeitendenporträt

5 Fragen an Janina Bryner Lernende Fachangestellte Gesundheit 19

Impressum

Herausgeber: Psychiatrische Dienste Aargau AG (PDAG) | Chefredaktion und Konzept: Vivien Wassermann (PDAG), Tarja Zingg (Lumina Health)
 Texte: Eva Appel (PDAG), Daniel Zimmermann (PDAG), Jorina Kessler (Lumina Health) | Lektorat: Eva Appel | Korrekturen: Stephanie Kohler
 Layout: Melanie Haas | Illustration: Corinne Dietziker (Lumina Health) | Coverbild: Getty Images (Symbolbild, mit Modell gestellt)
 Fotografie: Phil Wenger | Auflage: 109 000 Ex. (Oktober 2026), Nachdruck mit Genehmigung der Redaktion. | Erscheinung: zweimal jährlich
 Druck: CH Media Print AG | Papier: Nautilus SuperWhite, Cover 120 g/m², Inhalt 100 g/m², 100 % Recycling

Herzlichen Dank an alle Mitwirkenden für die gute Zusammenarbeit.

gedruckt in der
schweiz

Wenn die Angst das Steuer übernimmt

Kürzlich musste ich auf der Quartierstrasse eine Vollbremsung machen. Der klassische Fall: zuerst der Ball, dann das Kind. Für einen kurzen Moment schnellte der Puls in die Höhe, dann war alles auch schon wieder vorbei. Nochmals Glück gehabt. Ich atmete tief durch und fuhr erleichtert weiter. In solchen Momenten wird einem bewusst, wie schnell etwas passieren kann, wie schnell sich das Leben durch eine kleine Unachtsamkeit oder eine unglückliche Fügung von einem Moment zum andern verändern kann. Hatten Sie solche Gedanken auch schon?

Genau dafür ist Angst da. Sie schützt uns, schärft unsere Sinne und hilft uns, in gefährlichen Situationen richtig zu reagieren. Angst gehört zum Leben und ist wichtig.

Doch nicht immer geht die Angst so schnell vorüber wie nach meiner Vollbremsung. Manchmal bleibt sie, drängt sich immer wieder in den Vordergrund und schränkt Menschen in ihrem Alltag ein. Sie beeinflusst Entscheidungen, verhindert Begegnungen oder nimmt immer mehr Raum im Leben ein.

Gerade weil Angst ein Gefühl ist, das wir alle kennen, fällt es oft schwer, zu erkennen, wann daraus eine ernsthafte Belastung geworden ist. Viele Betroffene hoffen, dass es von allein besser wird. Umso wichtiger ist es, darüber zu sprechen und zu wissen: Niemand muss mit seinen Ängsten allein zurechtkommen. Unterstützung und Hilfe sind möglich.

Mit dieser Ausgabe möchten wir das Thema Angst verständlich und ohne Vorurteile beleuchten. Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre und hoffe, dass dieses Magazin dazu beiträgt, Ängste besser zu verstehen und Betroffenen mit Offenheit und Verständnis zu begegnen.



Beat Schläfli

CEO, Psychiatrische Dienste
Aargau AG (PDAG)



Neuer Standort für die ambulante Alterspsychiatrie in Aarau

Das Ambulatorium der Klinik für Konsiliar-, Alters- und Neuropsychiatrie (KAN) in Aarau hat eine neue Adresse. Seit dem 28. September werden Patientinnen und Patienten an der Neumattstrasse 17 im Telli-Quartier empfangen. Mit dem Umzug bauen die PDAG ihr regionales Versorgungsangebot gezielt weiter aus. Neben modernen Räumlichkeiten bietet das Ambulatorium dank eines erweiterten Fachteams mehr Kapazitäten für spezialisierte Abklärungen, Behandlungen und Beratungen.



Ausgezeichnetes Parkareal

Die Stiftung Natur & Wirtschaft hat das Qualitätslabel für das Areal Königsfelden vergeben. Damit wird nach 2022 erneut die vorbildliche naturnahe Gestaltung der Anlage gewürdigt. Der Expertenbericht lobt besonders die reiche Tier- und Pflanzenwelt, den mächtigen Baumbestand sowie die Beweidung mit Schafen, Ponys und Eseln. Mit rund 24 Hektaren und über 1200 Bäumen bietet die Landschaft einen wertvollen Lebensraum für Pflanzen und Tiere und ist zugleich eine geschätzte Erholungszone für die Patientinnen und Patienten sowie für die Menschen in der Region.



Kinderschutz durch geplante Präventionsstelle Pädosexualität

Das im Auftrag des Kantons von den PDAG geplante Angebot richtet sich ab 2027 an Personen, die sich wegen ihrer sexuellen Interessen, Fantasien oder Impulse in Bezug auf Kinder oder Jugendliche Sorgen machen, sowie an Angehörige, Bezugspersonen und Fachpersonen. Es stärkt den Kinderschutz, indem es möglichst früh ansetzt – bevor es zu Grenzverletzungen kommt. Die Nutzung des Angebots ist freiwillig, vorbeugend und vertraulich. www.pdag.ch/praevention-ps

Bild, v. l. n. r.: Christoph Enz, Ursina Herren, Luca Stauffer (Team)

Angst verstehen und überwinden



Angst schützt uns vor Gefahren und gehört zum Leben. Doch wenn sie immer häufiger auftritt, den Alltag bestimmt und Betroffene einschränkt, kann eine Angststörung die Ursache sein. Prof. Dr. med. Marc Walter erklärt, woran man sie erkennt, wie sie entsteht und weshalb die Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung gut sind.



«Erkennt das Gehirn eine mögliche Bedrohung, versetzt es den Körper in Alarmbereitschaft.»

Angst ist ein natürlicher Schutzmechanismus

Angst gehört zum Leben und erfüllt eine wichtige Schutzfunktion. «Angst ist grundsätzlich etwas Sinnvolles», erklärt Marc Walter. «Sie schärft unsere Aufmerksamkeit, hilft, Risiken einzuschätzen, und bereitet den Körper darauf vor, in einer bedrohlichen Situation rasch zu handeln.»

Diese Alarmbereitschaft zeigt sich auch körperlich: Das Herz schlägt schneller, die Hände werden feucht, die Muskeln spannen sich an und die Atmung beschleunigt sich. Auch Zittern, Schwindel oder ein Engegefühl in der Brust können auftreten. Diese Reaktionen sind zunächst ganz normal. Krankhaft wird Angst erst, wenn sie zu häufig, zu stark oder zu lange anhält und den Alltag deutlich einschränkt.

Eine besonders intensive Form ist die Panikattacke. Sie tritt oft plötzlich auf und geht mit Beschwerden wie Herzrasen, Atemnot oder Schwindel einher. Viele Betroffene haben das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren oder in Lebensgefahr zu sein. «So bedrohlich sich eine Panikattacke anfühlt, in den allermeisten Fällen besteht keine tatsächliche Gefahr. Genau das macht die Erkrankung so belastend.»

Wenn der Körper ständig Alarm schlägt

Bei einer Angstreaktion laufen viele Prozesse gleichzeitig ab. Vereinfacht gesagt prüft das Gehirn ständig, ob eine Situation gefährlich sein könnte. Erkennt es eine mögliche Bedrohung, versetzt es den Körper in Alarmbereitschaft. «Das geschieht innerhalb von Sekundenbruchteilen und oft, bevor wir die Situation bewusst eingeordnet haben.»

Dabei werden Stresshormone ausgeschüttet und Botenstoffe aktiviert, die den Körper auf eine mögliche Gefahr vorbereiten. Herzschlag und Atmung beschleunigen sich, die Aufmerksamkeit steigt und der Körper stellt

zusätzliche Energie bereit. Normalerweise klingt diese Reaktion wieder ab, sobald die Gefahr vorüber ist.

Bleibt das Alarmsystem jedoch über längere Zeit aktiv, kann sich ein Angstkreislauf entwickeln. «Die Betroffenen nehmen harmlose Körperreaktionen plötzlich als Warnsignal wahr und interpretieren sie als Zeichen für eine ernsthafte Gefahr», so der Klinikdirektor. Dadurch verstärkt sich die Angst, was wiederum die körperlichen Symptome verstärkt.

Viele Menschen beginnen deshalb, bestimmte Situationen oder Orte zu meiden. Das verschafft zwar kurzfristig Erleichterung, verhindert aber, dass sie erleben, dass eigentlich keine Gefahr besteht. «Das Vermeidungsverhalten wirkt im ersten Moment entlastend, hält die Angst langfristig jedoch aufrecht. So kann sich aus einer normalen Angstreaktion mit der Zeit eine Angststörung entwickeln.»

Wann aus Angst eine Erkrankung wird

Nicht jede Angst ist eine Angststörung. Entscheidend ist, wie stark die Beschwerden den Alltag beeinflussen. «Von einer Angststörung sprechen wir, wenn Angst oder Panik immer wieder auftreten, stark belasten und dazu führen, dass Betroffene bestimmte Situationen meiden oder im Alltag eingeschränkt sind.»

Angststörungen können sehr unterschiedlich aussehen. Manche Menschen entwickeln Panikattacken, andere haben Angst vor grossen Menschenmengen oder engen Räumen. Wieder andere meiden bestimmte Auslöser wie Spinnen, Spritzen oder das Fliegen. Es gibt auch Betroffene, die sich ständig und übermässig Sorgen machen, ohne dass ein konkreter Anlass besteht.

Um die richtige Diagnose zu stellen, sprechen Hausärztinnen, Psychiater oder Psychologinnen ausführlich mit Betroffenen über die Beschwerden. Dabei geht es unter anderem darum, wann die Angst auftritt, welche



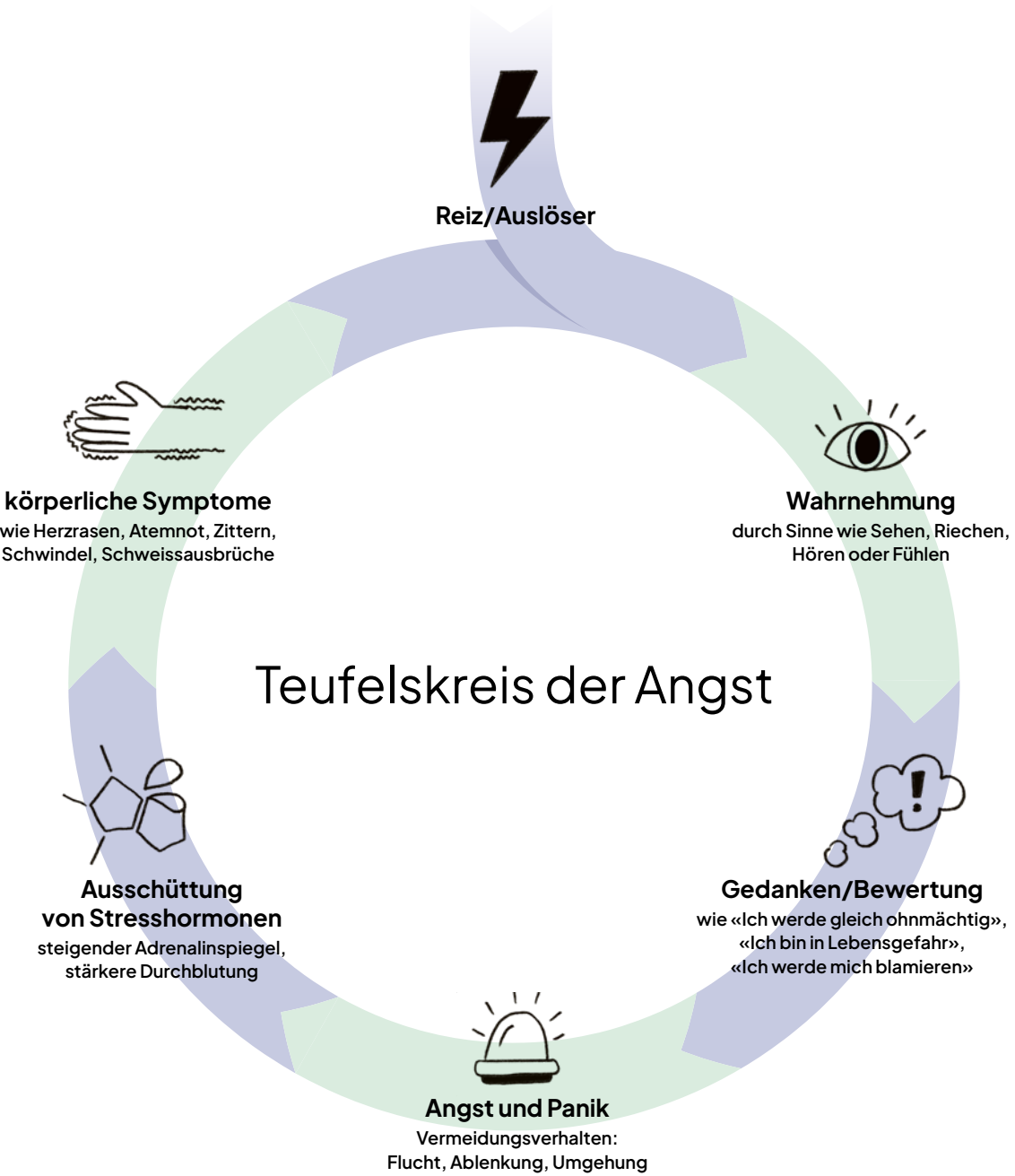
«Es ist wichtig, als Angehörige die Ängste ernst zu nehmen und Verständnis zu zeigen.»

Der Menschemult rund um Prof. Dr. med. Marc Walter, Klinikdirektor der Erwachsenenpsychiatrie, ist für Personen mit gewissen Angststörungen nur schwer erträglich.

Noch tiefer ins Thema eintauchen? In ihrem Buch «Panik – Angst und Panikattacken verstehen und bewältigen» zeigen Marc Walter und Charles Benoy verständlich auf, wie Angst- und Panikstörungen entstehen, welche Ursachen und Auslöser dahinterstecken und wie sich Panik im Alltag zeigt. Es vermittelt praxisnahe Strategien, mit denen Betroffene lernen können, Ängste besser zu verstehen, zu bewältigen und langfristig mehr Kontrolle über ihr Leben zu gewinnen.



Wahr oder falsch?



körperlichen Symptome sie wahrnehmen und welche Gedanken sie begleiten. Ebenso wichtig ist es, andere mögliche Ursachen auszuschliessen. «Körperliche oder weitere psychische Erkrankungen sowie Medikamente können ähnliche Beschwerden verursachen und müssen deshalb sorgfältig abgeklärt werden.» Die Hausarztpraxis ist dabei häufig die erste Anlaufstelle und weist den Weg zur passenden Behandlung.

Die gute Nachricht: Angststörungen sind behandelbar
Angststörungen lassen sich in den meisten Fällen sehr gut behandeln. «Je früher Betroffene Hilfe suchen, desto besser sind in der Regel die Behandlungschancen.»

Im Rahmen einer Psychotherapie lernen Betroffene zunächst zu verstehen, was ihre Angst auslöst und warum

sie bestehen bleibt. Anschliessend setzen sie sich Schritt für Schritt mit den Situationen auseinander, die ihnen Angst machen. «Die Betroffenen erleben dabei, dass die befürchtete Katastrophe ausbleibt und die Angst auch ohne Flucht oder Vermeidung wieder nachlässt». So kann das Gehirn lernen, die Situation neu zu bewerten.

Unterstützend können Entspannungs- und Atemübungen, regelmässige Bewegung, ausreichend Schlaf und ein geregelter Alltag sein. Bei starken Beschwerden kann eine medikamentöse Behandlung sinnvoll sein. Auch Angehörige spielen eine wichtige Rolle. «Es ist wichtig, die Ängste ernst zu nehmen und Verständnis zu zeigen. Gleichzeitig sollten Betroffene ermutigt werden, sich ihren Ängsten schrittweise zu stellen, statt belastende Situationen dauerhaft zu vermeiden.» ♦

«Angststörungen wachsen sich von allein aus.»



☒ **Falsch.** Im Gegensatz zu alters-typischen Ängsten wie Angst vor Dunkelheit, Fantasiegestalten oder Fremden können Angststörungen ohne professionelle Unterstützung über Jahre bestehen bleiben. Je länger die Symptome bestehen, desto stärker können sich Vermeidungsverhalten und Einschränkungen im Alltag verfestigen sowie das Risiko für weitere psychische Erkrankungen wie Depressionen oder andere Angststörungen erhöhen.

Eine frühzeitige Diagnostik und evidenzbasierte Behandlung, insbesondere die kognitive Verhaltenstherapie, kann die Symptome deutlich reduzieren. Betroffene lernen dabei, ihre Ängste besser zu verstehen, sich angstauslösenden Situationen schrittweise zu stellen und wirksame Strategien zur Bewältigung ihrer Angst im Alltag zu entwickeln.



Belén Vázquez
Leitende Psychologin,
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie



«Atemnot bei Angst ist eingebildet.»

☒ **Falsch.** Angst ist eine wichtige Schutzreaktion des Körpers, die uns hilft, auf mögliche Gefahren schnell zu reagieren. Deshalb laufen zahlreiche körperliche Prozesse ab, die uns auf Kampf oder Flucht vorbereiten. Die Muskeln werden stärker durchblutet und mit Sauerstoff versorgt, während weniger wichtige Funktionen wie die Verdauung vorübergehend in den Hintergrund treten.

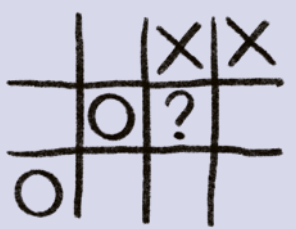
Im Alarmmodus verändert sich oft auch die Atmung: Sie wird schneller und flacher. Das kann man als Luftknappheit oder Atemnot wahrnehmen – obwohl der Körper meist ausreichend mit Sauerstoff versorgt ist. Zusätzlich richtet sich die Aufmerksamkeit stärker auf körperliche Empfindungen. Diese erhöhte Wahrnehmung kann das Gefühl von Atemnot verstärken und so einen Kreislauf aus Angst und körperlichen Symptomen entstehen lassen.

Wer versteht, was im Körper passiert, kann die Beschwerden oft besser einordnen und ihnen gelassener begegnen.



Dr. med. Nina Schweinfurth-Keck
Leitende Ärztin, Klinik für Erwachsenenpsychiatrie und Psychotherapie

«Die Angst vor unvermeidlichem geistigem Abbau im Alter ist berechtigt.»



☒ **Falsch.** Diese weit verbreitete Befürchtung stimmt so nicht. Das Gehirn bleibt bis ins hohe Alter lernfähig.

Mit zunehmendem Alter verändern sich kognitive Fähigkeiten. Die Verarbeitung von Informationen kann langsamer werden, Aufmerksamkeit und Konzentration und das Kurzzeitgedächtnis können nachlassen. Andere Fähigkeiten bleiben jedoch erhalten oder entwickeln sich weiter. Dazu zählen insbesondere das Erkennen komplexer Zusammenhänge, die Fähigkeit, Lösungsansätze zu entwickeln, sowie soziale Kompetenzen und Allgemeinwissen.

Die Veränderung bestimmter Denkprozesse und geistige Veränderungen im Alter sind normal. Viele Menschen bleiben bis ins hohe Alter geistig aktiv, lern- und leistungsfähig.



Susanne Spring
Pflegerische Zentrumsleitung,
Zentrum für Alterspsychiatrie, Klinik für
Konsiliar, Alters- und Neuropsychiatrie

«Ich verstehe
meine Arbeit
als Hilfe zur
Selbsthilfe.»



Früher bestimmten Ängste
den Alltag von Mirjam Wittwer.
Heute hilft sie als Peer-Fachperson
Patientinnen und Patienten
dabei, den Teufelskreis zu durch-
brechen und wieder Lebens-
freude zu finden.

**Sie haben selbst psychische Krisen erlebt und be-
gleiten heute andere Menschen. Welche Rolle spielt
diese Erfahrung in Ihrer Arbeit als Peer?**

Ein Peer in der Psychiatrie weiss aus eigener Erfahrung,
wie es sich anfühlt, in einer psychischen Krise zu stecken.
In einer einjährigen Weiterbildung setzt man sich intensiv
mit dem eigenen Weg auseinander.

Dadurch lernt man, in der Klinik auf Augenhöhe Be-
ratungsgespräche zu führen, Patientinnen und Patienten
zu begleiten und eigene Erfahrungen gezielt einfließen
zu lassen.

Sie sind also Teil des Behandlungsteams?

Ja, die Peearbeit wurde vor etwas mehr als zehn Jahren
in die Behandlungsteams der PDAG integriert. Ich führe
Einzelgespräche mit den Patientinnen und Patienten
und bin zuständig für zwei Gruppen auf der Station. In
den Einzelgesprächen geht es oft um den gemeinsamen
Erfahrungsaustausch und darum, Strategien für den All-
tag zu entdecken, die helfen können, die aktuelle Krise
zu bewältigen. Ich kann zu Betroffenen sagen: «Ja, ich
kenne dieses Gefühl.» Viele Patientinnen und Patienten
merken, dass sie mir ihren Zustand oder ihre Krise nicht
erklären müssen. Diese gemeinsame Erfahrung schafft
Vertrauen. Und manchmal reicht genau das, damit je-
mand wieder Hoffnung fasst.

Worüber sprechen Sie am häufigsten?

Neben konkreten Ängsten wie Arbeitsplatzdruck oder so-
zialen Ängsten stehen vor allem Existenz- und Zukunfts-
ängste im Vordergrund. Viele fragen sich: Wie komme ich
aus dieser Krise wieder raus? Schaffe ich den Wieder-
einstieg? Was passiert mit meiner Beziehung? Kann ich
überhaupt wieder arbeiten? In einer Krise fehlt oft jede
Vorstellung davon, wie eine Veränderung aussehen oder
das Leben wieder leichter werden könnte.

**Viele Patientinnen und Patienten wünschen sich ihr altes
Leben zurück.**

Das höre ich tatsächlich sehr oft. Viele hoffen, dass nach
der Behandlung einfach alles wieder so wird wie vorher.

Aber das ist häufig nicht möglich, denn eine persönliche
Krise ist meist der Anlass dafür, etwas in seinem Leben
zu verändern oder verändern zu müssen. Vielleicht geht
eine Beziehung zu Ende, vielleicht kann jemand den bis-
herigen Beruf nicht mehr ausüben und muss neue Wege
einschlagen. Das ist schmerzhaft und braucht Zeit zum
Verarbeiten.

**Spricht man deshalb auch von Wiederfindung (abge-
leitet vom englischen «recovery»)?**

Recovery bedeutet nicht, das alte Leben zurückzube-
kommen. Es bedeutet, vieles im Leben mit Selbstmitge-
fühl und Selbstfürsorge neu aufzubauen – um trotz der
Krise wieder Zufriedenheit und Lebensfreude zu finden.
Genau dabei möchte ich die Menschen begleiten.

**Hat sich durch die Arbeit als Peer Ihre persönliche Ein-
stellung zur Angst verändert?**

Es ist möglich, die Angst als einen Teil von sich zu akzep-
tieren und einen guten Umgang mit ihr zu finden. Sie si-
gnalisiert einem, besser auf sich achtzugeben, die eigen-
en Bedürfnisse zu erkennen und die eigenen Grenzen zu
akzeptieren. Diese Eigenerfahrung kann ich mit Betrof-
fenen teilen und zeigen, dass es Wege aus einer Krise
gibt sowie die Möglichkeit, etwas im Leben selber aktiv
zu verändern. Die Angst kann zu einer unterstützenden
Begleiterin werden, die einen immer wieder daran erin-
nert, eigene Bedürfnisse und Werte nicht zu vernachlässi-
gen und Selbstmitgefühl im Alltag zu leben. →



«Ich kann zu Betroffenen sagen:
«Ja, ich kenne dieses Gefühl.»»

Mirjam Wittwer, Peer-Fachperson



Dialog auf Augenhöhe: In Beratungsgesprächen teilt Mirjam Wittwer eigene Erfahrungen, hört zu und hilft Betroffenen dabei, neue Hoffnung zu schöpfen.

Die Angst verschwindet also nie ganz?

Jeder Mensch muss sich immer wieder seinen Ängsten stellen und mutig sein. Ich verstehe meine Arbeit deshalb auch als Hilfe zur Selbsthilfe. Ich unterstütze Menschen in akuten Notlagen dabei, Worte für Gefühle zu finden, die sie selbst noch nicht formulieren konnten. Ausserdem vermittele ich Psychoedukation, denn nur wer die richtigen Informationen hat, kann im Alltag gut für sich selbst sorgen.

Was möchten Sie Menschen mitgeben, die selbst unter starken Ängsten leiden?

Sobald man merkt, dass man wegen der Angst anfängt, Dinge, Orte oder Aktivitäten immer wieder zu meiden,

sollte man sich professionelle Hilfe holen. Angst neigt in der Regel dazu, sich zu verselbstständigen – sie wird immer grösser, je mehr man ihr nachgibt.

Wichtig ist, der Angst nicht mehr nachzugeben, sondern sich immer wieder mit angstausslösenden Situationen zu konfrontieren. Das gelingt am besten zusammen mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten. Die sogenannte Konfrontation mit der Angst ist zwar sehr anstrengend, aber sie macht auch stolz, wenn man wieder mutig eine schwierige Situation bewältigt hat.

«Die Angst kann helfen, die eigenen Bedürfnisse und Werte nicht zu vernachlässigen und Selbstmitgefühl im Alltag zu leben.»

Gibt es trotz der Anstrengung eine positive Erkenntnis, die man aus der Angst mitnehmen kann?

Ja, durch die Angst kann man lernen, mit sich selber einen liebevollen und empathischen Umgang zu finden und dem inneren Kritiker nicht mehr die Führung zu überlassen, sondern ihn immer wieder zu hinterfragen. Wer sich ständig nur verurteilt, blockiert so langfristig den eigenen Veränderungsprozess. ♦

Peers bei den PDAG – Betroffene unterstützen Betroffene

Peers sind Menschen mit eigener Psychiatrie- und Krisenerfahrung. In einer einjährigen Weiterbildung lernen sie, ihre Erfahrungen professionell in die Begleitung von Patientinnen und Patienten einzubringen. Die Ausbildung umfasst zwölf Module, zwei Praktika in einer psychiatrischen Institution sowie die intensive Reflexion der eigenen Krankheitsgeschichte. Nach erfolgreichem Abschluss sind Peers qualifiziert, in der Psychiatrie zu arbeiten und Betroffene auf Augenhöhe zu begleiten. Die PDAG haben Peer-Fachpersonen systematisch in ihre Organisation eingebunden. Auf vielen Stationen sind sie Teil des interdisziplinären Behandlungsteams und tragen zu Qualitätssicherung und Organisationsentwicklung bei.



Tief durchatmen

Bewusstes Atmen kann helfen, den Körper und dadurch auch die Gedanken zu beruhigen. Probieren Sie die **4-6-8-Atemübung**: Atmen Sie vier Sekunden lang ruhig durch die Nase ein, halten Sie den Atem für sechs Sekunden an und atmen Sie anschliessend acht Sekunden lang langsam durch den Mund aus. Wiederholen Sie die Übung viermal. Fällt das anfangs schwer, können Sie die Atempausen auch kürzer halten und sich langsam steigern. Schon wenige ruhige Atemzüge können helfen, Anspannung zu lösen.



Der Angst begegnen

Angstausslösende Situationen zu vermeiden, kann kurzfristig entlasten. Langfristig bleibt die Angst dadurch jedoch oft bestehen oder nimmt sogar zu. Wer sich Schritt für Schritt mit seinen Ängsten auseinandersetzt, kann erleben, dass die Angst nachlässt und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wächst. Wenn Ängste den Alltag stark einschränken, kann eine Unterstützung durch eine Fachperson hilfreich sein, um Ängste langfristig besser zu bewältigen.



Die Aufmerksamkeit bewusst lenken

In einer Angstsituation hilft es, den Fokus bewusst vom Gedankenkarussell weg auf die Umgebung zu richten. Die **5-4-3-2-1-Methode** unterstützt dabei.

Nennen Sie

- fünf Dinge, die Sie sehen,
- vier, die Sie hören,
- drei, die Sie fühlen,
- zwei, die Sie riechen,
- und einen Geschmack, den Sie wahrnehmen (zum Beispiel mit einem Schluck Wasser oder einem Bonbon).

So kehrt die Aufmerksamkeit Schritt für Schritt in den gegenwärtigen Moment zurück.

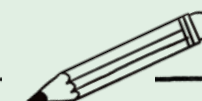


Mehr Informationen unter pdag.ch/angst



Stress reduzieren

Steht der Körper unter anhaltender Anspannung, werden vermehrt Stresshormone wie Cortisol ausgeschüttet. Dadurch bleibt der Körper in Alarmbereitschaft. Herzschlag und Atmung beschleunigen sich, die Muskeln spannen sich an und Ängste können leichter ausgelöst oder intensiver wahrgenommen werden. Deshalb lohnt es sich, den Stresspegel vorbeugend möglichst niedrig zu halten. Bereits kleinere Änderungen im Alltag bewirken viel: Bewusste Pausen, regelmässige Bewegung, ausreichend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung helfen, die körperliche Grundanspannung zu senken und die psychische Gesundheit langfristig zu stärken.



Kurze Übung: Was gibt mir gerade Halt?

Notieren Sie drei Dinge, die Ihnen im Moment Sicherheit oder Ruhe geben. Das können Menschen, Orte, Aktivitäten oder kleine Gewohnheiten sein.

Angst hat viele Gesichter, die Therapie auch

**Unterschiedliche Angebote
– von Selbsthilfe und digitalen
Angeboten bis zur Einzeltherapie –
ermöglichen eine bedarfsgerechte
und individuelle Behandlung.**



Dr. med. Katrin Hanno
Chefärztin und Leiterin des Zentrums für
Psychiatrie und Psychotherapie ambulant
in der Erwachsenenpsychiatrie

Angst ist eine normale, sinnvolle Reaktion und zunächst kein Grund zur Sorge. Behandlungsbedürftig wird sie, wenn sie unverhältnismässig stark auftritt, keine Reaktion auf eine reale Gefahr darstellt und den Alltag zunehmend einschränkt. Erfreulicherweise suchen Betroffene heute früher und niederschwelliger professionelle Unterstützung. Das ist entscheidend, denn je früher eine Angststörung erkannt und behandelt wird, desto besser sind die Erfolgsaussichten.

Eine zentrale Rolle in der Behandlung spielt die kognitive Verhaltenstherapie. Statt angstausslösende Situationen zu vermeiden, lernen Betroffene, ihre Befürchtungen zu hinterfragen und sich der Angst schrittweise zu stellen. Dabei erleben sie, dass befürchtete Folgen meistens nicht eintreten und die Angst wieder abnimmt. Das Ziel ist nicht, nie mehr Angst zu haben, sondern die Erfahrung: Ich kann mit meiner Angst umgehen.

Welche Behandlungsintensität sinnvoll ist, richtet sich nach dem Schweregrad der Angststörung und danach, wie gut die Person auf die jeweilige Therapieform anspricht. Genau hier setzt das sogenannte Stepped-Care-Modell an, eine abgestufte Versorgung, die sich am tatsächlichen Bedarf orientiert. Bei leichteren Angststörungen können Selbsthilfeangebote oder therapeutische Apps einen niederschweligen Einstieg bieten.

Wichtig ist dabei die Qualität: Anerkannte, teils als Medizinprodukt zugelassene Apps mit fachlicher Begleitung sind unbegleiteten Angeboten häufig überlegen. Eine weitere Stufe bildet die Gruppentherapie, in der Betroffene voneinander lernen und sich gegenseitig motivieren können. Bei stärker ausgeprägten oder länger bestehenden Angststörungen kommt die Einzeltherapie zum Einsatz, gegebenenfalls ergänzt durch telemedizinische Gespräche. Das Ziel bleibt auf jeder

Stufe dasselbe: so viel Unterstützung wie nötig und so individuell wie möglich. Für viele Betroffene lohnt sich dieser Weg: Bis zu 80 Prozent der Betroffenen sprechen auf eine Therapie an.

Je nach Ausprägung und Verlauf können zusätzlich Antidepressiva eingesetzt werden, um das Angst- und Anspannungsniveau zu reduzieren und die Psychotherapie zu unterstützen. Am Ende geht es darum, dass die Angst nicht mehr bestimmt, was im Leben möglich ist.

Das Stepped-Care-Modell

So viel Unterstützung wie nötig und so individuell wie möglich.



Selbsthilfe

Erste Unterstützung durch Information, Übungen und unbegleitete App-Angebote



Telemedizinische Angebote

Videogespräche und digitale Begleitung erleichtern den Zugang zur Therapie und ergänzen sie flexibel.



Gruppentherapie

Austausch mit anderen Betroffenen, gemeinsam Strategien entwickeln und voneinander profitieren



Einzeltherapie

Intensive therapeutische Begleitung bei stärker ausgeprägten oder länger bestehenden Angststörungen



Schritt für Schritt der Angst begegnen: In der Expositionstherapie übt die Jugendliche eine für sie herausfordernde Alltagssituation.

Wann wird kindliche Angst zum Problem? Wie Eltern Warn- zeichen erkennen und Kinder lernen können, Ängste Schritt für Schritt zu überwinden.

Ängste gehören zur kindlichen Entwicklung und haben eine wichtige Schutzfunktion. Aufmerksam sollten Eltern werden, wenn Ängste besonders intensiv oder häufig auftreten, der Situation nicht angemessen erscheinen und ein Kind beginnt, Dinge zu vermeiden, die es bereits kann. Ein typisches Beispiel ist Schulverweigerung. Auch körperliche Beschwerden wie Bauch- oder Kopfschmerzen können Ausdruck einer Angst sein.

Viele Ängste, etwa entwicklungsbezogene wie die Angst vor der Dunkelheit, klingen meist von selbst wieder ab. Hält eine Angst jedoch unangemessen lang und intensiv an oder schränkt den Alltag ein, sollte sie abgeklärt werden. Denn Ängste können zum Entwicklungshindernis werden: Wer die Schule oder soziale Situationen meidet, verpasst wichtige Lern- und Beziehungserfahrungen. Die gute Nachricht ist: Angststörungen lassen sich meist sehr gut behandeln. Zunächst muss geklärt werden, um welche Art der Angststörung es sich handelt oder ob die Ängste als begleitende Anzeichen einer anderen Erkrankung auftreten.

Eine wichtige Behandlungsmethode ist die Expositionstherapie. Das Prinzip erscheint zunächst widersprüchlich. Wer Angst empfindet, möchte die Situation möglichst schnell verlassen und erlebt dadurch unmittelbar Erleichterung. Genau diese Vermeidung kann

die Angst jedoch aufrechterhalten. In der Therapie lernen Kinder schrittweise, in einer angstausslösenden Situation zu bleiben (Exposition) und zu erfahren, dass die Angst wieder abnimmt.

Dabei ist eine gute Vorbereitung zentral. Zuerst wird dem Kind altersgerecht erklärt, was Angst im Körper, in den Gedanken und in den Gefühlen auslöst. Ein «Angstthermometer» kann helfen, unterschiedlich schwierige Situationen einzuordnen. Im zweiten Schritt wird eine konkrete Situation, beispielsweise im Rollenspiel, geübt. Im dritten Schritt folgt die Erprobung im Alltag: Eine Jugendliche mit sozialen Ängsten übt etwa zunächst im Rollenspiel, an einem Kiosk etwas zu bestellen, und probiert es anschliessend tatsächlich aus. So entstehen Schritt für Schritt neue, positive Erfahrungen.

Eltern sind dabei wichtige Partner. Sie sollen versuchen, ihr Kind zu unterstützen, ohne ihm jede angstausslösende Situation abzunehmen. Das ist nicht immer einfach und muss gut abgestimmt sein, denn auch Eltern müssen dann aushalten können, dass ihr Kind vorübergehend Angst erlebt. Entscheidend sind deshalb kleine, zumutbare Schritte und die Erfahrung des Kindes: Ich habe mich meiner Angst gestellt und es geschafft.



Dr. med. Angelo Bernardon
Klinikdirektor und Chefarzt,
Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie

Angst oder Phobie?

Eine Phobie ist eine Unterform der Angststörung. Sie wird durch ein konkretes Objekt oder eine bestimmte Situation ausgelöst. Der Verstand weiss genau, dass im Lift oder an einem Apéro normalerweise keine Lebensgefahr besteht, aber der Körper schlägt Alarm.



Spezifische Phobie

Beispielsweise Flugangst: Betroffene erleben intensive Angstreaktionen schon beim blossen Gedanken ans Fliegen – Herzrasen, Schweissausbrüche und das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren.



Soziale Phobie

Betroffene fürchten nicht den Kontakt mit anderen, sie fürchten deren Bewertung. Die Angst, in sozialen Situationen blossgestellt oder negativ beurteilt zu werden, macht Gespräche, Meetings oder öffentliche Auftritte zur echten Belastung. Körperliche Symptome wie Erröten, Zittern oder Stottern kommen dazu und verstärken die Angst vor Blamage.



Agoraphobie

«Angst vor grossen Plätzen» (griechisch *agorá* «Marktplatz») trifft es nur halb. Vielmehr besteht die Angst vor Situationen, in denen Weglaufen schwierig oder peinlich wäre: volle Busse, lange Warteschlangen, Supermärkte. Angst macht nicht die Menge der Menschen, sondern das Gefühl, nicht hinaus-zukönnen. Menschen mit Klaustrophobie haben Angst, in engen oder geschlossenen Räumen zu sein. Sie haben oft auch Agoraphobie.

Agoraphobie und Panikstörung werden oft verwechselt. Bei der Panikstörung steht jedoch die Panikattacke selbst im Vordergrund: Herzrasen, Todesfurcht, Kontrollverlust. Etwa zwei Drittel aller Betroffenen entwickeln gleichzeitig eine Agoraphobie. Es entsteht ein Teufelskreis, die Angst vor der Angst.

Was hilft?

Bei Phobien bedeutet Heilung «Verlernen durch Neulernen»: Das Gehirn muss durch neue, sichere Erfahrungen begreifen, dass die gefürchtete Situation ungefährlich ist. Das braucht Zeit und Wiederholung, funktioniert aber. Phobien gehören zu den am besten behandelbaren psychischen Erkrankungen.

Wissenschaftlich anerkannte Therapien:

Verhaltenstherapie: Betroffene setzen sich gezielt und begleitet mit der Angstsituation auseinander, real vor Ort oder in der Vorstellung.

Virtual-Reality-Exposition: Angstauslösende Situationen werden im sicheren Umfeld eines Therapie- raumes simuliert.

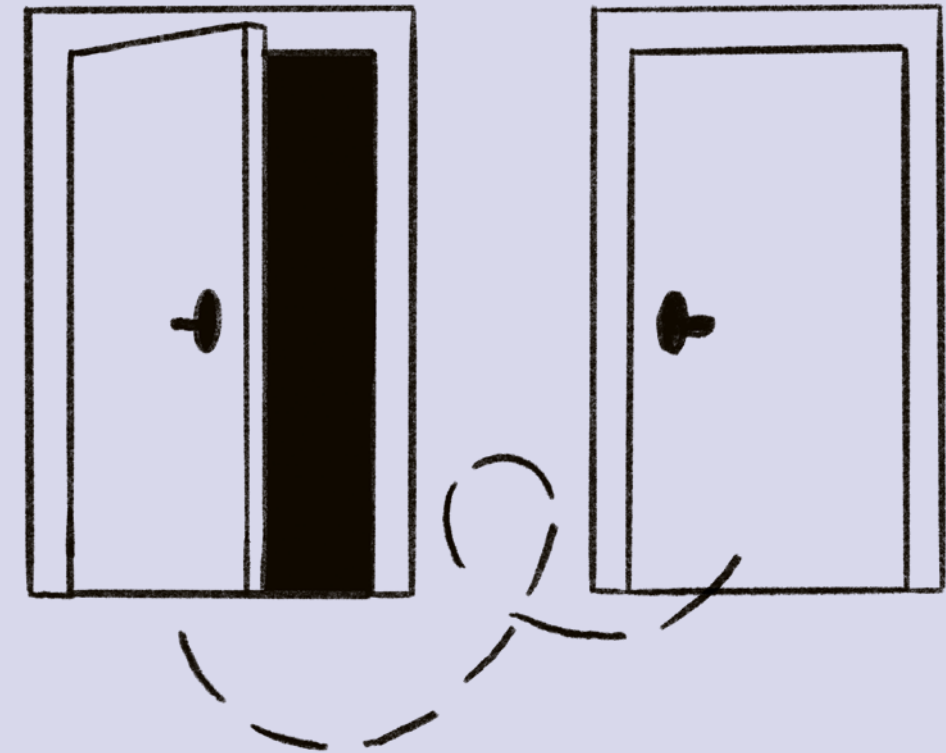
Akzeptanz-und-Commitment-Therapie: Betroffene lernen, trotz Phobie handlungsfähig zu bleiben.

Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Wenn ein belastendes Erlebnis die Ursache ist, wird die blockierte Erinnerung mittels gezielter Augenbewegungen neu verarbeitet, bis sie ihren Schrecken verliert.



Didem Ekrem

Oberpsychologin, Klinik für Erwachsenenpsychiatrie und Psychotherapie



O wie offene Psychiatrie

Was bedeutet offene im Gegensatz zu geschlossener Psychiatrie?

Offene Stationen bedeuten, dass sich Patientinnen und Patienten im Rahmen der vereinbarten Regeln frei auf dem Klinikareal bewegen können. In der Erwachsenenpsychiatrie der PDAG ist dieses offene Behandlungskonzept der Standard. Gespräche, therapeutische Begleitung und präventive Massnahmen schaffen Sicherheit und stärken Stabilität sowie Selbstbestimmung.

Auch Menschen, die aufgrund ihrer Erkrankung nicht freiwillig in der Klinik sind, werden heute auf offenen Stationen behandelt. Statt sie physisch am Weggehen zu hindern, schaffen Fachpersonen durch Gespräche und präventive Interventionen einen sicheren Rahmen und somit eine solide Basis für eine erfolgreiche Therapie.

Geschlossene Stationen gibt es bei den PDAG nur in besonderen Bereichen, etwa in der Alterspsychiatrie für Menschen mit Demenz oder in der besonders gesicherten Forensischen Psychiatrie. Diese behandelt Menschen, die aufgrund einer psychischen Erkrankung straffällig geworden sind.

In akuten Krisensituationen stehen auf einigen offenen Stationen zudem besonders geschützte Intensivversorgungszimmer zur Verfügung. Eine vorübergehende Einschränkung der Bewegungsfreiheit erfolgt nur, wenn dies verhältnismässig ist, um die betroffene Person vor sich selbst oder andere vor ihr zu schützen. Die Massnahmen werden engmaschig überprüft und so rasch wie möglich aufgehoben.

Studien zeigen, dass ohne den potenziellen Stressor «geschlossene Tür» weniger Gewalt und Eskalationen auftreten.



Finden Sie die Unterschiede

Schauen Sie genau hin, finden Sie die Unterschiede zwischen den beiden Bildern und gewinnen Sie Preise, die Freude machen.

Es sind ...

- ⑤ Unterschiede.
- ⑧ Unterschiede.
- ⑪ Unterschiede.

Senden Sie die Anzahl Unterschiede sowie Ihren Namen, Vornamen und Ihre Adresse per E-Mail an kommunikation@pdag.ch

oder per Post an
Psychiatrische Dienste Aargau
 Kommunikation und Marketing
 Königsfelderstrasse 1
 5210 Windisch

Einsendeschluss: 30. November 2026

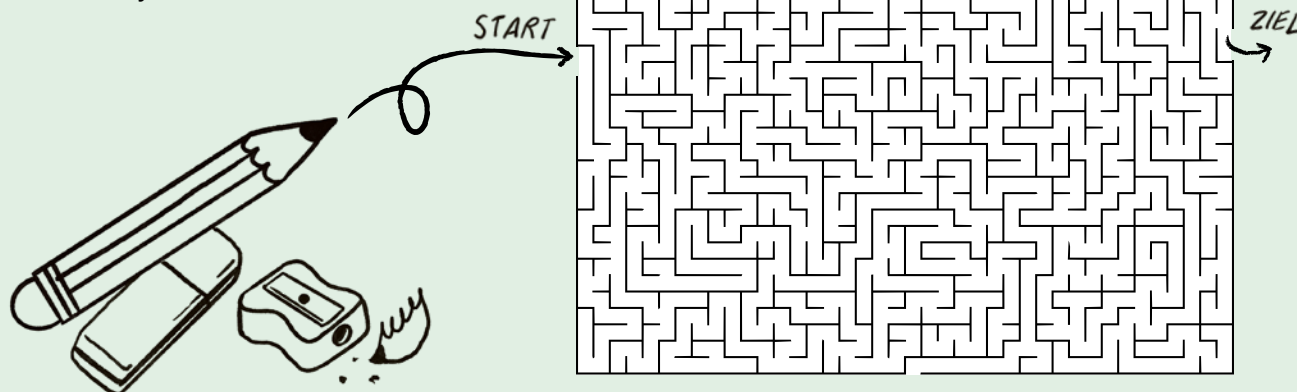
- 3 x 2 Eintritte für die Therme FORTYSEVEN® in Baden
- 3 x Schweizer Bücherbon
- 6 x Badetuch

Jetzt gewinnen!

Teilnahmeberechtigt sind volljährige Personen mit Wohnsitz in der Schweiz. PDAG-Mitarbeitende sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Gewinnerinnen und/oder Gewinner werden per E-Mail oder Post benachrichtigt. Die Daten der Teilnehmenden werden ausschliesslich für die Abwicklung des Wettbewerbs verwendet und nicht an Dritte weitergegeben. Viel Glück!

Verschlungene Pfade

Manchmal führen Umwege zum Ziel und manchmal ist der Weg das Ziel. Schaffen Sie es, durch das Labyrinth zu finden?



5 Fragen an Janina Bryner

Lernende Fachangestellte Gesundheit

1 Warum eine Ausbildung in der Psychiatrie?

Ich habe mir verschiedenste Berufe angeschaut. Letztendlich habe ich mich fürs Gesundheitswesen und speziell die Psychiatrie entschieden, weil der Alltag sehr abwechslungsreich ist. Man baut eine echte Beziehung zu den Patientinnen und Patienten und zu ihrem Behandlungsverlauf auf. Das ist spannend und erfüllend.

2 Welche Aufgaben und Herausforderungen bestimmen Ihren Alltag?

Die Aufgaben unterscheiden sich je nach Station, und in der Ausbildung erarbeitet man sich Kompetenzen Schritt für Schritt. Ich durfte zum Beispiel Menschen im Entzug begleiten, Gespräche führen, bei der Körperpflege unterstützen und Blut entnehmen. Eine Herausforderung ist manchmal, die Arbeit nicht mit nach Hause zu nehmen und sich von schwierigen Situationen abzugrenzen.

3 Was begeistert Sie an der Arbeit mit Patientinnen und Patienten?

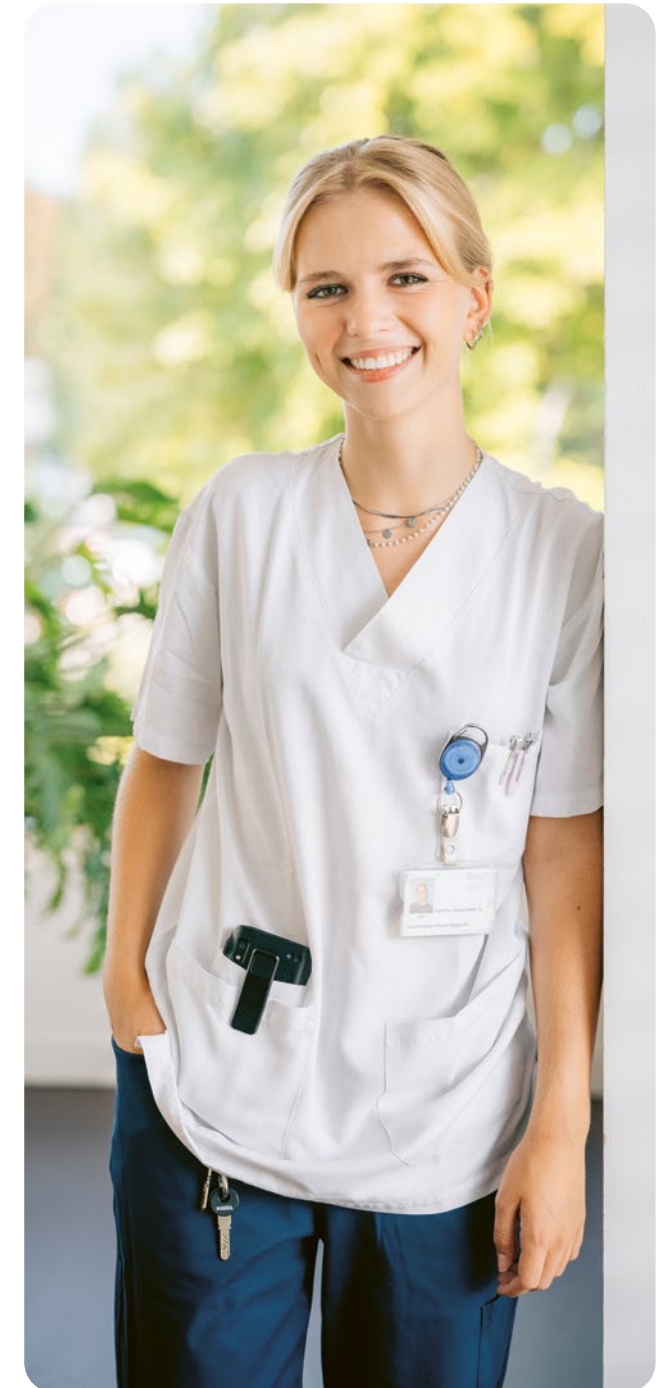
Ich finde es berührend, unterschiedliche Lebensgeschichten und Persönlichkeiten kennenzulernen. Jeder Mensch ist einzigartig. Als besonders schön empfinde ich, Patientinnen und Patienten in schwierigen Momenten zu unterstützen und ihre Fortschritte mitzuerleben.

4 Hat Sie die Ausbildung persönlich geprägt?

Auf jeden Fall. Sie hat mir geholfen, mehr Verständnis für meine Mitmenschen zu entwickeln und ihr Verhalten besser nachzuvollziehen. Ausserdem lebe ich seitdem bewusster und achte mehr auf meine eigene Gesundheit.

5 Welche Tipps geben Sie angehenden Lernenden?

Seid vor allem unvoreingenommen und gebt der Psychiatrie eine Chance! Leider haben viele Menschen noch ein veraltetes Bild oder Berührungsängste. Dabei ist es ein sehr vielseitiger und erfüllender Beruf, bei dem man viel lernen und wirklich etwas bewirken kann.



Janina Bryner, Fachangestellte Gesundheit im dritten Ausbildungsjahr, alterspsychiatrische Station KAN-3, Klinik für Konsiliar-, Alters- und Neuropsychiatrie

Erfahren Sie mehr
über Ihre Vorteile:



[www.pdag.ch/
privatbehandlung](http://www.pdag.ch/privatbehandlung)

Privatbehandlung – ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt

Zusatzversicherte oder selbstzahlende Patientinnen und Patienten begrüßen wir auf unseren Privatstationen Idéa (18–64 Jahre) und Sophia (mit altersspezifischen Konzepten ab 65 Jahren). Es erwartet Sie medizinische und psychologische Behandlung auf höchstem Niveau – mit persönlicher Bezugsperson in der Pflege und erweitertem Therapieangebot.



EVENT

**Traumafolgestörung
und Depression:
vom Überleben ins Leben**

Donnerstag, 29. Oktober 2026

18–20 Uhr
PDAG, Areal Königsfelden, Windisch
Referate, Podiumsgespräch und offene Diskussionsrunde

AKTIONSTAGE
PSYCHISCHE
GESUNDHEIT

ORGANISATION
PDAG
Für Ihre psychische
Gesundheit

doppelraum GmbH präsentiert

**Rockstar
Matthias**

Kunst. Freundschaft. Schizophrenie.

**Aktuell
im Kino**

www.rockstar-matthias.com

ERNST GÖHNER STIFTUNG

AARGAUER
KUNSTSTIFTUNG

SRF

Stiftung
Guggenheim

suissimage

LEBENSRAUM
AARGAU

Anker-Fonds

WahlDad