



H A M B U R G

Klinik und Poliklinik für  
Psychiatrie und Psychotherapie



Veränderung wagen

# Angst sitzt im Kopf? Mut auch!

Hilfe für Menschen die unter Angst- und  
Zwangsstörungen leiden

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

## Wann wird aus Ängsten eine Angststörung?

Ängste sind normal und schützen uns in bedrohlichen Situationen. Eine Angststörung liegt vor, wenn die Angst übermäßig stark, anhaltend und unbegründet ist, wodurch das tägliche Leben stark beeinträchtigt wird. Symptome können intensive Sorgen, körperliche Beschwerden und Vermeidungsverhalten sein. Wenn Ängste das tägliche Leben dominieren und erhebliches Leid verursachen, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden. Unsere Spezialstation bietet gezielte Unterstützung, um Betroffenen zu helfen, ihre Angststörungen zu bewältigen und ihre Lebensqualität zu verbessern.

## Wann wird aus Eigenarten eine Zwangsstörung?

Eine Eigenart wird zur Zwangsstörung, wenn die Gedanken oder Handlungen übermäßig viel Zeit in Anspruch nehmen, erheblichen Leidensdruck verursachen oder die alltäglichen Aktivitäten stark beeinträchtigen.

Menschen mit Zwangsstörungen stimmen einer oder mehreren der folgenden fünf Aussagen häufig zu.

- (1) Waschen und putzen Sie sehr viel?
- (2) Kontrollieren Sie sehr viel?
- (3) Haben Sie quälende Gedanken, die Sie loswerden möchten, aber nicht können?
- (4) Brauchen Sie für Alltagstätigkeiten sehr lange?
- (5) Machen Sie sich Gedanken um Ordnung & Symmetrie?

Darüber hinaus sind Personen durch eines oder mehrere dieser Probleme beeinträchtigt.

## Wie läuft eine Therapie ab?

Zunächst einmal sprechen wir miteinander, um festzustellen, was Sie bedrückt, welche Ängste und Zwänge Sie haben und wie es um Ihre körperliche Gesundheit bestellt ist. Dann erarbeiten wir gemeinsam einen Therapieplan, der aus verschiedenen Elementen besteht.

- Therapeutische und pflegerische Einzelgespräche mit Fokus auf Expositionstherapie mit Reaktionsmanagement
- Ergotherapie
- Entspannungsverfahren
- Musiktherapie
- Bewegungs- und Sportgruppen
- Störungsübergreifende Gruppen, sowie Ansätze aus der Schematherapie, fertigkeiten-orientierte Übungen zur Steigerung der sozialen Kompetenz
- Störungsspezifische Gruppen, zum Beispiel zur Bewältigung der Angst oder Depression sowie Metakognitives Training bei Zwangsstörungen und Depression.
- Sozialpädagogische Gespräche zu Themen wie Arbeit, Wohnung oder psychosoziale Unterstützung
- Angehörigengespräche

## Wissenswertes über uns

Als eine der ersten verhaltenstherapeutischen Stationen Deutschlands verfügen wir über mehr als 50 Jahre Erfahrung in der Behandlung von Angst- und Zwangsstörungen.

Unsere Station PA7 stellt insgesamt 22 stationäre und 12 tagesklinische Plätze zur Verfügung.

Wir arbeiten in einem interdisziplinären Team, bestehend aus einem Oberarzt, Stationsärzt:innen, Psycholog:innen, einer Sozialpädagogin, zwei Ergotherapeut:innen und einer Musiktherapeutin sowie einem sehr erfahrenen Pflege team.

Wir bieten eine sogenannte evidenzbasierte, patientenorientierte und verhaltenstherapeutisch ausgerichtete multiprofessionelle Teambehandlung an.

Unsere Station am Universitätsklinikum engagiert sich intensiv in der Forschung, um wirksame Therapien für Angst- und Zwangsstörungen weiterzuentwickeln. Ihre Teilnahme an unseren Studien kann helfen, anderen Betroffenen künftig noch besser zu helfen. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns dabei unterstützen.

Für den Fall, dass wir Ihnen nicht unmittelbar einen Therapieplatz anbieten können, notieren wir Sie auf unserer Warteliste und melden uns unverzüglich, sobald ein Platz frei wird.

# Der erste Schritt ist der Schwerste!

Sie möchten den Schritt wagen? Rufen Sie uns an. Dann können wir einen Termin in unserer Angst- und Zwangsambulanz vereinbaren.

+49 (0) 40 7410 - 53210

Montag – Freitag 8 bis 15:30 Uhr

Schritt für Schritt können wir dann weitergehen.

## Unser Leitungsteam



Dr. med. univ.  
Amir H. Yassari, MSc.  
Oberarzt



Frances Bohnsack  
Pflegerische Stationsleitung



Dr. rer. biol. hum.  
Jakob Scheunemann  
Psychologischer Psychotherapeut,  
Beauftragter Psychotherapie  
und Forschung



Prof. Dr. phil.  
Lena Jelinek  
Wissenschaftliche Leitung



Violette Burmeister  
Stv. pflegerische Stationsleitung



Maren Schäfer, M. Sc.  
psychologische Psychotherapeutin  
Beauftragte Psychotherapie

# So finden Sie zu uns

## Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

### Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

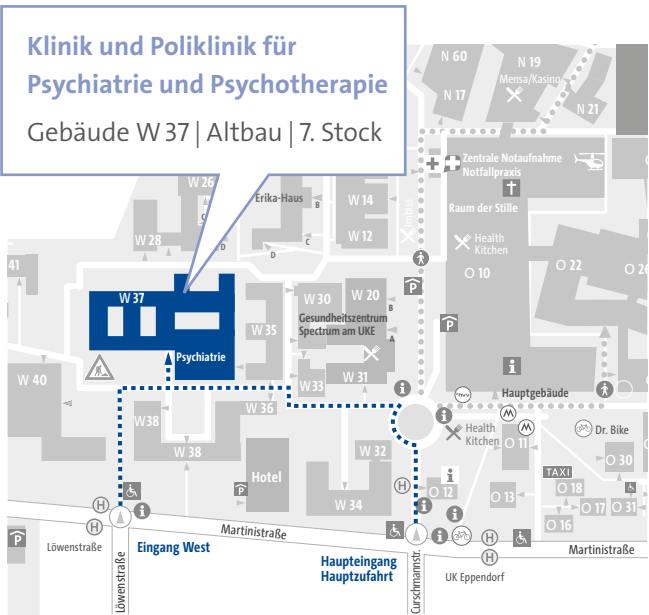
Station für Angst- und Zwangsstörungen  
Gebäude West 37 (Altbau), 7. Etage

Martinistraße 52  
20246 Hamburg

### U-Bahnlinien: U3 und U1

Stationen in der Nähe: Eppendorfer Baum, Hoheluft

Buslinien zum UKE: 20, 25 oder X35



Klinik und Poliklinik für  
Psychiatrie und Psychotherapie  
Gebäude W 37 | Altbau | 7. Stock