

# Ängste, Phobien und Zwänge

Können Sie vor lauter Ängsten und Sorgen Ihr Leben nicht mehr frei gestalten? Haben Sie Angstanfälle, die von Herzklopfen, Zittern, Schwindel und Panikgefühlen begleitet werden? Bestimmen Zwangs- und Vermeidungsrituale Ihren Alltag?

Ängste, Phobien oder Zwänge können den Alltag stark einschränken und belasten. Wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg in ein selbstbestimmtes Leben.



Unser Angstsystem ist eine Art evolutionär eingebaute Alarmanlage, ein lebensrettender Schutzfaktor der Natur. Es bewirkt, dass wir in gefährlichen Momenten sehr aufmerksam sind und es verhindert, dass wir uns leichtfertig Gefahren aussetzen.

Angst kann krankhafte Züge annehmen, wenn sie übertrieben stark und unbegründet häufig auftritt. Krankhafte Angst kann sich auch als andauernde Anspannung und Sorge bemerkbar machen. Nervosität und körperliche Unruhe können diese Anspannung begleiten. Eine weitere mögliche Reaktion auf Ängste sind Zwangsrituale. Dabei haben Betroffene einen starken inneren Drang, etwas Bestimmtes zu tun oder zu denken. Angststörungen können zusammen mit einer Depression oder einer anderen psychischen Erkrankung auftreten.

### Was bieten wir an?

Wir können Angst- und Zwangsstörungen mit sehr erfolgreichen und wirksamen psychotherapeutischen Verfahren behandeln. Die Behandlung ist häufig ambulant. Das stationäre Angebot richtet sich an schwerer Betroffene. Zu unserem Angebot gehört eine ausführliche Diagnostik. Wir klären Sie über die Hintergründe der Angst auf und führen mit Ihnen therapeutische Gespräche. Teil der Behandlung sind Übungen. Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir Strategien, die Ihren Bedürfnissen entsprechen und Ihnen ganz konkret helfen, mit belastenden Gedanken und Gefühlen besser umgehen zu können.

**Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel**  
Wilhelm Klein-Strasse 27, 4002 Basel  
Telefon +41 61 325 51 11, Fax +41 61 325 55 12  
info@upk.ch, www.upk.ch

### Wer sind wir?

Unsere Behandlungsteams bestehen aus Fachpersonen aus den Bereichen Medizin, Psychologie und Psychotherapie, Pflege, Sozialdienst sowie aus Spezialistinnen und Spezialisten der Medizinisch-Therapeutischen Dienste.

### Wer übernimmt die Kosten?

Die Kosten für die Behandlung werden von der obligatorischen Grundversicherung der Krankenkassen übernommen.



**Klaus Bader, Dr. phil.**  
Leitender Psychologe  
Verhaltenstherapie Ambulanz (VTA)

### Anmeldung Verhaltenstherapie Ambulanz (VTA)

vta@upk.ch  
Telefon +41 61 325 56 70



**Stefanie Urech-Meyer, M. Sc.**  
Leitende Psychologin  
Verhaltenstherapie stationär (VTS)

### Anmeldung Verhaltenstherapie stationär (VTS)

zpp@upk.ch  
Telefon +41 61 325 59 59