

Der erste Schritt ist der Schwerste!

Sie möchten den Schritt wagen? Rufen Sie uns an.
Dann können wir einen Termin vereinbaren.

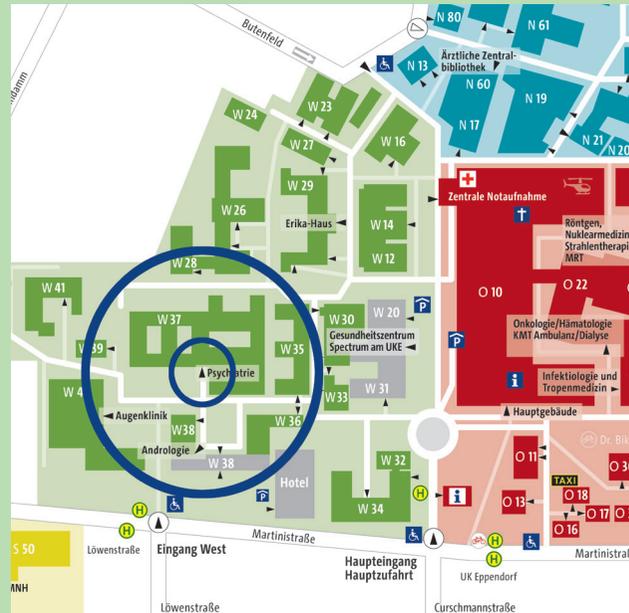
Telefon: 040 7410 - 53210
Montag bis Freitag 8 bis 16 Uhr

Schritt für Schritt können wir dann weitergehen.



Dr. Amir Yassari (Oberarzt), Frances Bohnsack (pflegerische Stationsleitung) und Dr. Franziska Miegel (psychologische Psychotherapeutin)

So finden Sie zu uns



Beratung wagen

Angst sitzt im Kopf? Mut auch!

Hilfe für Menschen, die unter Angststörungen und
(oder) Zwangsstörungen leiden

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

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

Martinstraße 52
20246 Hamburg

U-Bahnlinien: U3 und U1
Stationen in der Nähe: Eppendorfer Baum, Hoheluft
Buslinien zum UKE: 20, 25 oder X35

Wann wird aus Ängsten eine Angststörung?

Obwohl Angst etwas sehr Natürliches ist, kann sie sich bei manchen Menschen ins Unerträgliche steigern und so zu einem quälenden Problem werden: Dies markiert den Übergang zu einer Angsterkrankung, bei der die Angst das Leben kontrolliert.

Wann wird aus Eigenarten eine Zwangsstörung?

Wenn für den Betroffenen ein innerer Drang besteht, bestimmte Dinge zu denken oder zu tun, obwohl er es selber als sinnlos und übertrieben erkennen kann. Wehrt man sich entsteht häufig ein unerträgliches Gefühl der Anspannung oder Angst.

Ich ticke nicht ganz richtig, aber sonst geht es mir gut!"

David, 27

*Keine Angst?
Von wegen, die
habe ich immer!"*

Anna, 54



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 Gesundheit bestellt ist. Dann erarbeiten wir gemeinsam einen Therapieplan. Die kann sowohl stationär als auch in der Tagesklinik erfolgen und besteht meist aus verschiedenen Elementen:

- Psychotherapeutische Einzelgespräche (z. B. Expositionstherapie mit Reaktionsmanagement, Ansätze aus der Schematherapie)
- Verhaltenstherapeutische Gruppentherapien (Metakognitives Training, achtsamkeitsbasierte Interventionen, fertigkeiten-orientierte Übungen zur Steigerung der sozialen Kompetenz, Gruppen zur Bewältigung der Angst oder Depression)
- Einsatz von VR-Brillen für die Therapien (z. B. Expositionstherapien)
- Erlernen von Entspannungsmethoden und Nutzung von diversen Bewegungsangeboten
- Nachsorgemöglichkeit auf Wunsch auch online

Wissenswertes über uns

Wir sind die Station PA7. Bei uns stehen insgesamt 22 stationäre und 12 Tagesklinik-Plätze zur Verfügung.

Wir arbeiten in einem multiprofessionellen Team, es besteht aus einem Oberarzt, Stationsärzt:innen, Psychotherapeut:innen, pflegerischen Fachtherapeut:innen, einer Sozialpädagogin und einem Ergotherapeuten.

Wir bieten eine sogenannte evidenzbasierte, patientenorientierte und verhaltenstherapeutisch ausgerichtete multi-professionelle Therapie.

Als Universitätsklinikum trägt unsere Station durch klinische Forschung zur Entwicklung und Evaluation therapeutischer Interventionen bei.

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.