

ZahnRat 76

Zahnbehandlungsangst • Hypnose • Psychotherapie • Narkose • Angstprophylaxe bei Kindern

Keine Chance dem Angstmonster

Ein Ratgeber für alle kleinen und großen Patienten gegen große Ängste vor der Zahnbehandlung

Angst ist ein Gefühl. Jeder Mensch kennt dieses Gefühl. Jeder Mensch hat es schon einmal erlebt.

Ursprünglich hatte die Angst eine Schutzfunktion für uns Menschen. Sie veranlasste uns, auf Situationen, die uns in der Vergangenheit unangenehme Gefühle, Schmerzen und Gefahren beschert haben, mit einem anderen Verhalten, meist mit Flucht oder dem Vermeiden solcher Situationen, zu reagieren. Die Angstreaktion hat sich in vielen Tausend Jahren der menschlichen Entwicklungsgeschichte gebildet.

Angst kann aber auch sehr hinderlich sein – insbesondere wenn es um die eigene Gesundheit, die eigene Zahngesundheit geht. Dann kann zu große Angst dazu führen, dass Sie lieber auf den notwendigen Zahnarztbesuch verzichten und Termine verstreichen lassen. Doch das Löchlein im Zahn wird größer, schmerzhafter. Es heilt nicht von alleine. Vielleicht kann Ihnen Ihr Zahnarzt sogar helfen, die dauerhaften Gelenkschmerzen beim Kauen zu beseitigen? Haben Sie darüber schon einmal nachgedacht?

Dieser ZahnRat möchte allen überängstlichen Patienten helfen, etwas an ihrer Situation verändern zu wol-



len. Wir möchten darüber aufklären, welche Behandlungsmöglichkeiten in der Zahnarztpraxis oder in Zusammenarbeit mit Psychologen gegeben sind, um dauerhaft der Zahnbehandlungsangst Paroli zu bieten. Und es geht

darum, was Sie als Eltern tun können, um bei Kindern erst gar keine Ängste aufkommen zu lassen.

Letztlich ist es ein wichtiger Schritt für Ihr Lebensgefühl, sich von der Angst zu befreien.



Patientenzeitung der Zahnärzte
in Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern,
Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen



Angst?

Was ist das genau?

Angst ...

- ... ist grundsätzlich ein nützliches Gefühl,
- ... ist eine lebensnotwendige Reaktion als Vorbereitung des menschlichen Körpers auf Kampf oder Flucht,
- ... ist ein wichtiges Signal für bedrohliche Situationen,
- ... ist eine automatisch ablaufende Alarmreaktion, die zu (unerwartet) schnellen Reaktionen befähigt – beispielsweise im Straßenverkehr,
- ... verursacht eine sinnvolle Reaktion bei unbekanntem oder auch unsicheren Situationen, da sie die Aufmerksamkeit erhöht – zum Beispiel bei einem Bewerbungsgespräch.

Es gibt aber auch körperliche Reaktionen bei Angst. So kann es passieren, dass ...

- ... der Blutdruck steigt,
- ... sich der Herzschlag erhöht,
- ... kalter Schweiß die Haut bedeckt,
- ... die Durchblutung verbessert wird,
- ... die Muskulatur stärker angespannt wird,
- ... Druck im Magen verspürt wird,
- ... Zittern oder Erstarren möglich sind,
- ... ein trockener Hals oder die Kehle wie eingeschnürt sind.

Angst wird jedoch dann zur Krankheit, wenn sie ...

- ... zu häufig auftritt oder zu lange andauert,
- ... unangemessen und stärker ist als notwendig,
- ... zu starkem Leiden führt und das Leben stark beeinträchtigt.

Die Angst-Falle

Folgend nun eine Geschichte zur Angst und deren negativen Auswirkungen.

Einst näherte sich vor vielen Tausend Jahren der dunkle Todesengel einem jungen Kind, welches unter einem Baum saß.

Kind: Wohin gehst du?

Todesengel: Ich ziehe durch die Welt, um tausend Menschen zu töten.

Ein paar Monate später hörte das Kind, dass eine Million Menschen gestorben sind. Kurze Zeit später traf der Todesengel das Kind wieder.

Das Kind: Du hast gelogen, es starben eine Million Menschen.

Der dunkle Todesengel antwortet: Ich brachte nur tausend Menschen, deren Zeit gekommen war, das „Geschenk des Todes“. Alle anderen sind in die ANGST-Falle getappt und haben sich somit um ihr kostbares Leben gebracht.

Fazit dieser Geschichte: Es gilt, Ängste zu schwächen und durch Vertrauen zu ersetzen.

Das Wissen um die Dinge gehört dazu. Könnte man sich also vor einem Halloween-Gesicht in der Nacht ordentlich gruseln – am Tage ist es doch „nur“ ein Kürbis.



Wer hat Angst vor der Zahnbehandlung?

Die Ursachen

Etwa 60 bis 80 Prozent aller Patienten haben eine sogenannte Zahnarztangst. Die Ursachen liegen in ...

- ... früheren negativen Erfahrungen, Schmerzen bei oder nach einem früheren Zahnarztbesuch,
- ... der Angst vor einem Kontrollverlust auf dem Zahnarztstuhl,
- ... dem Gefühl des Ausgeliefert-Seins: Im Stuhl liegen, alles sehen und hören, aber nichts tun, nicht (wider-) sprechen können,
- ... den Geräuschen des Bohrers, die oft als unangenehm wahrgenommen werden,
- ... der Kopie von Verhaltensmustern (Modell-Lernen): Andere ängstliche Personen werden beim Zahnarzt beobachtet (dieser Aspekt ist besonders wichtig bei Kindern, wenn die Eltern selbst ängstlich sind),
- ... genetisch bedingter erhöhter Ängstlichkeit (familiäre Häufung).



Die drei Arten von „Zahnarztangst“

Normale Angst oder Anspannung:

--> Personen gehen trotz unangenehmer Gefühle regelmäßig zum Zahnarzt.

Stärkere Angst:

--> Personen schieben den Zahnarztbesuch auf, bis Beschwerden vorlie-

gen. Dann wird der Arzt aber unverzüglich aufgesucht.

Zahnarztphobie:

--> Die Angst ist so stark, dass der Zahnarzt trotz Beschwerden oder Schmerzen nicht aufgesucht wird.

Mögliche Folgen

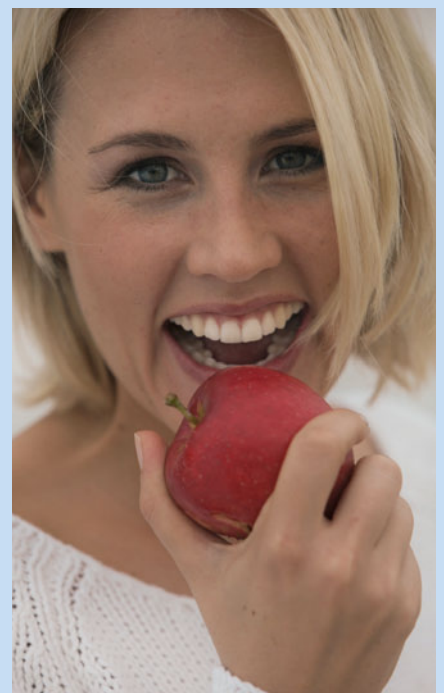
Wer aus Angst lieber auf einen Besuch bei seinem Hauszahnarzt verzichtet, wird früher oder später mit Folgen für seine Gesundheit zu tun haben. Möglich ist unter anderem, dass ...

- ... vermeidbare Schäden – beispielsweise durch Karies – nicht rechtzeitig entdeckt werden und zu schweren Folgeschäden bis hin zum Zahnverlust führen können.
- ... durch Nervenentzündungen die Mundgesundheit dauerhaft geschädigt bleibt.
- ... teure Behandlungen notwendig werden, weil viel zu behandeln ist.
- ... soziale Einschränkungen entstehen, da Schamgefühle durch das unsanierte Gebiss bestehen.

Es geht aber auch so: Mindestens zwei von zehn Personen gehen unbeschwert zum Zahnarzt. Sie

- können über Zahnarztangst nur lächeln,
- gehen unbekümmert zur Behandlung,
- beschäftigen sich nicht groß mit dem Thema,
- machen Termine aus,
- unterhalten sich nett mit den Praxismitarbeitern und ihrem Zahnarzt und:
- lassen sich behandeln!

Der „Lohn“: Sie haben gesunde Zähne, lachen breit, küssen ungehemmt und beißen herzhaft in Äpfel oder Mohrrüben.



Die gute Nachricht: Angst ist behandelbar



Lokalanästhesie bringt Ruhe rein

Die Lokalanästhesie (örtliche Betäubung) ist die einfachste Form der Schmerzausschaltung. Dazu wird je nach Ort der Behandlung – also im Ober- oder Unterkiefer, rechts oder links – ein Betäubungsmittel (Anästhetikum) gespritzt (Injektion). Nur der zu behandelnde Bereich wird damit betäubt.

Nach einer kleinen Wartezeit spüren Sie als Patient nichts mehr von der not-

wendigen Behandlung. Von Vorteil ist auch, dass Ihr Zahnarzt in Ruhe behandeln kann und nicht ständig Angst haben muss, dass Sie vor Schmerzen zusammenzucken. Die Wirkung der örtlichen Betäubung ist zeitlich begrenzt. Solange Sie nicht wieder Ihr Zahnfleisch spüren, sollten Sie nichts trinken oder essen. Das kann bis zu zwei Stunden dauern, bis sich alles wieder normal anfühlt.

Mit Hypnose auf die Reise „gehen“

Die Hypnose (übersetzt: Schlaf) ist ein Verfahren, um einen veränderten Bewusstseinszustand zu erlangen – der hypnotischen Trance. Dabei wird die gesamte Umgebung nahezu ausgeblendet. Der Körper entspannt sich, Puls und Atmung werden ruhiger.

Von der eigentlichen Behandlung wird nur noch sehr wenig gespürt, denn der Patient entfernt sich gedanklich von der Situation und geht in eine für ihn angenehme Vorstellung oder Erinne-

rung. Das kann das jüngste Urlaubserlebnis ebenso sein wie eine schöne Feier.

Wer ist geeignet für Hypnose?

80 Prozent der Erwachsenen sind gut, zehn Prozent sogar sehr gut hypnotisierbar. Auch Kinder sind in Hypnose behandelbar (siehe Beitrag auf Seite 7).

Psychotherapie

Bei sehr starker Zahnbehandlungsangst kann überlegt werden, einen Psychotherapeuten begleitend zur notwendigen Therapie zu besuchen. Die Behandlung der Angst erfolgt dann meist durch eine sogenannte **Konfrontationsbehandlung**.

Zuerst wird es darum gehen, die Hauptbefürchtung zu finden: Wovor hat der Patient überhaupt Angst? Ist es die Angst vor der Spritze, sind es allgemeine Ängste vor Schmerzen, ist es die Angst vor Blut oder hat der Patient Angst vor seinem Zahnarzt als Autoritätsperson? Ziel ist dabei, dass der Patient seine Angst überwindet und Zahnarztbesuche in Zukunft selbstständig wahrnehmen kann.

Buchtipps zur Selbstlektüre

Für Patienten, die sich lieber erst einmal selbst informieren wollen, haben wir aus den zahlreichen vorhandenen Büchern zum Thema diese Empfehlung: „Zahnarzt-Angst – Wege zum entspannten Zahnarztbesuch“ von Dipl.-Psych. Dr. Lea Höfel. Viele Patientenbeispiele machen Mut, etwas gegen diese Angst zu unternehmen. Checklisten helfen, die Angst abzubauen.



Konfrontationstherapie ist keine Schocktherapie

Die Konfrontationstherapie wird bei der Behandlung von Angst und Panik eingesetzt. Der Begriff mag zunächst etwas irreführend wirken, so, als wenn sich dahinter eine eigenständige „Therapieschule“ (wie zum Beispiel die „Gesprächspsychotherapie“) verbirgt. Tatsächlich handelt es sich hierbei um eine psychotherapeutische Methode. Der Patient entscheidet dabei gemeinsam mit dem Therapeuten, welcher Schritt als nächstes unternommen wird.

Verlauf

Der Therapeut begleitet den Patienten während der Konfrontation. Zuerst sucht sich also der Patient einen Zahnarzt. Zum entsprechenden Termin – bitte hier unbedingt angeben, dass es sich um eine „Angstbehandlung“ handelt – gehen Therapeut und Patient gemeinsam hin.

In der Zahnarztpraxis werden vor Ort gemeinsam Befürchtungen, die Stärke der Angst usw. besprochen.

Wenn der Patient es wünscht, kann der Therapeut auch während der Erstuntersuchung durch den Zahnarzt dabei bleiben. Das könnte dem Patienten eine gewisse Sicherheit, einen Rückhalt geben, dass er die Zahnarzttermine aushalten kann, selbst wenn Ängste und/oder Schmerzen auftreten sollten.

Die nächsten Zahnarzttermine sollte der Patient dann zunehmend selbstständiger wahrnehmen.

Sedierung

Unter Sedierung versteht man das Ausschalten von Erregungszuständen bei erhaltenem Bewusstsein. Bei diesem Verfahren wird ein Beruhigungsmittel (Sedativum) verabreicht. Damit werden die Funktionen im Zentralnervensystem gedämpft – es erfolgt aber keine völlige Ausschaltung des Bewusstseins. Die Sedierung sollte nur angewendet werden, wenn die Angst so groß ist, dass sonst eine notwendige Behandlung nicht erfolgen könnte. Sie muss unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden.

Analgosedierung

Grundlegend gilt hier das Gleiche wie bei der Sedierung, nur dass zu dem Beruhigungsmittel gleichzeitig noch ein Schmerzmittel gegeben wird. Auch hier erfolgt keine völlige Ausschaltung des Bewusstseins. Selbstverständlich darf auch die Analgosedierung nur unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden. Bei beiden Verfahren sind Sie auf eine Begleitperson angewiesen, da Sie danach nicht selbst fahren dürfen.



Narkose als letztes Mittel der Wahl

Wenn Sie unter einer diagnostizierten Zahnbehandlungsphobie leiden und eine konventionelle Behandlung in der Zahnarztpraxis nicht möglich ist, dann kann Ihnen der behandelnde Psychotherapeut eine Bescheinigung ausstellen, dass eine Zahnbehandlung in Vollnarkose notwendig ist. Die Narkose (Allgemeinbetäubung) sollte aber nur in Ausnahmefällen zum Einsatz kommen. Da jede Narkose eine Komplikationsgefahr darstellt, darf sie nur

- in entsprechend eingerichteten Behandlungszimmern sowie
- nur durch einen ausgebildeten Facharzt für Anästhesiologie durchgeführt werden.

Das Bewusstsein des Patienten wird bei der Narkose völlig ausgeschaltet. Damit erfolgt gleichzeitig die Schmerzausschaltung. Ob die Krankenkasse die Behandlungskosten übernehmen kann, muss von Fall zu Fall entschieden werden.

Kinder so früh wie möglich an den Zahnarzt gewöhnen



Angstprophylaxe beginnt am besten schon beim Säugling

Kinder sind keine Erwachsenen, auch keine kleinen Erwachsenen. Sie sind grundsätzlich anders und verlangen deshalb eine andere Behandlungsweise. Wie die Erwachsenen, so sind auch alle Kinder unterschiedlich.

Jedes Kind bringt seine Vorerfahrungen und sein eigenes Verhalten mit. Aber trotz aller Individualität gibt es doch ein paar Sachen, die bei der zahnärztlichen Behandlung für jedes Kind zutreffend sind. Vor allen Dingen soll es darum gehen, die Kinder möglichst angstfrei an die Situationen in der Zahnarztpraxis heranzuführen.

Wir haben für Sie hier einige Grundsätze zusammengefasst, die Sie gern beherzigen mögen:

1. Gehen Sie so früh wie möglich zum ersten Mal mit Ihrem Kind zum Zahnarzt.
2. Der erste Zahnarztbesuch sollte nur der Kontrolle und eventuellen Beratung dienen, aber auf keinen Fall weh tun!
3. Notsituationen sind ein ganz schlechter Einstieg für den ersten Besuch und sollten eine absolute Ausnahme sein.
4. Gehen Sie deshalb mit Ihrem Kind zum Zahnarzt, bevor es Schmerzen hat.
5. Bitte bedenken Sie: Ein Kind nimmt eine Zahnarztpraxis ganz anders wahr als ein Erwachsener. Wählen Sie Ihre Hauszahnarztpraxis oder suchen Sie für Ihr Kind eine Zahn-

arztpraxis, die auf Kinderbehandlungen spezialisiert ist. Überzeugen Sie sich vor dem Besuch mit Kind, ob Sie sich in der Praxis selbst wohlfühlen könnten. Dieses Gefühl vermitteln Sie automatisch Ihrem Kind!

Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Ein guter Zeitpunkt für den ersten Zahnarztbesuch ist, wenn Ihr Kind allein auf Ihrem Schoß sitzen kann und schon erste Zähnnchen da sind. Das ist so um den ersten Geburtstag herum. Setzen Sie sich mit Ihrem Kind auf den Schoß auf den Behandlungsstuhl und lassen den Zahnarzt vorsichtig in

den Mund Ihres Kindes schauen. Meist sind zu diesem Zeitpunkt noch alle Zähnen gesund. Beim ersten Mal sollte möglichst keine Behandlung erfolgen.

Wenn das Kind doch schon größer ist ...

Ist Ihr Kind schon größer und der erste Zahnarztbesuch steht nun an, sollten Sie ihm zu Hause vorher genau erklären, wie es in der Praxis aussieht und was der Zahnarzt machen wird. Denken Sie daran – auch wenn Ihr Kind schon älter ist, wirkt alles immer noch sehr groß und bedrohlich auf Ihre Tochter oder Ihren Sohn.

Geben Sie Ihrem Kind unbedingt das Gefühl, dass das alles so in Ordnung ist. Sollte es sich etwas unsicher fühlen, nehmen Sie es ruhig auf Ihren Schoß und setzen sich mit ihm auf den Behandlungsstuhl. Idealerweise sieht der Behandlungsablauf so aus:

Erste Sitzung

1. Schritt: Der Zahnarzt nimmt Kontakt zu Ihrem Kind auf. Wenn möglich, sollte er es in ein Gespräch verwickeln, bevor Ihr Kind allein (oder mit Ihnen) auf dem Stuhl sitzt.
2. Schritt: Der Zahnarzt erklärt Ihrem Kind die Spielregeln.
3. Schritt: Nun erklärt der Zahnarzt Ihrem Kind den Behandlungsstuhl und die benötigten Instrumente.
4. Schritt: Eine erste Untersuchung wird durchgeführt und dabei die Praxismitarbeiterin vorgestellt, welche den Befund aufschreiben wird.

Frühestens bei der zweiten Sitzung sollte Ihr Kind zahnmedizinisch be-

handelt werden – aber besser wäre es natürlich, Ihr Kind würde in den ersten Jahren keine Bekanntschaft mit dem Bohrer machen müssen, weil es sich zahngesund ernährt und regelmäßig die Zähne putzt bzw. von Ihnen nachputzen lässt.

Kleiner Tipp: Das Nachputzen durch die Eltern wird etwa bis zur zweiten Klasse empfohlen. Hier gilt die Eselsbrücke: Erst wenn Ihr Kind flüssig schreiben kann, hat es die erforderliche Motorik, um sich selbst gründlich genug die Zähne putzen zu können.

Hypnose für Kinder

Die Hypnose für Kinder funktioniert etwas anders als bei Erwachsenen, denn gerade kleine Kinder können sich noch nicht über einen längeren Zeitraum konzentrieren. Ihre Aufmerksamkeit wird mit Geschichten, Zaubertricks, Handpuppen oder kleineren Späßchen gefesselt. Im besten Fall entsteht damit erst gar keine Zahnarztangst. Auch naturell bedingte ängstliche Kinder lassen sich mit Hypnosetechniken gut von der Behandlung ablenken.



Eine Belohnung am Ende der Behandlung motiviert das Kind zusätzlich.

Patientenberatungsstellen



Landeszahnärztekammer Brandenburg

Parzellenstraße 94,
03046 Cottbus
Telefon: (03 55) 38 14 80
Internet: www.lzkb.de



Zahnärztekammer Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Straße 304,
19055 Schwerin
Telefon: (01 80) 5 00 35 61 (14 Ct./Min.)
Internet: www.zaekmv.de



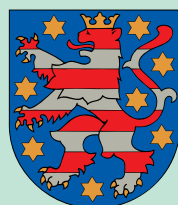
Landeszahnärztekammer Sachsen

Schützenhöhe 11,
01099 Dresden
Telefon: (03 51) 80 66-2 57/ -2 56
Internet: www.zahnaerzte-in-sachsen.de



Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt

Große Diesdorfer Straße 162,
39110 Magdeburg
Telefon: (03 91) 73 93 90
Internet: www.zaek-sa.de



Landeszahnärztekammer Thüringen

Barbarosshof 16,
99092 Erfurt
Telefon: (03 61) 74 32-0
Internet: www.lzkth.de

Impressum

Herausgeber, Oktober 2012

Landeszahnärztekammer Brandenburg
Zahnärztekammer Mecklenburg-Vorpommern
Landeszahnärztekammer Sachsen
Zahnärztekammer und KZV Sachsen-Anhalt
Landeszahnärztekammer Thüringen

Verlag

Satztechnik Meißen GmbH
Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen
Telefon (0 35 25) 718-600
Telefax (0 35 25) 718-612
E-Mail: info@satztechnik-meissen.de

Verantwortlich i. S. des Presserechts

Dipl.-Stom. Bettina Suchan, Lauchhammer

Redaktion

Jana Zadow-Dorr,
Landeszahnärztekammer Brandenburg

Wir danken Dr. rer. nat. Samia Härtling, Dresden und Dr. med. dent. Kirsten Bettac, Eisenhüttenstadt, für ihre Zusatzenarbeiten.

Bild- und Textquellen:

Matthias Dobberstein, Dipl.-Psych. Dr. Lea Höfel (Verwendung von Passagen aus dem Buch „Zahnarzt-Angst“, www.schattauer.de), LZÄKB, proDente e.V., www.schulserver.hessen.de, www.weisheitwissen.de, Jana Zadow-Dorr

Anzeigen, Gesamtherstellung, Druck und Versand

Satztechnik Meißen GmbH
Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen

Die Patientenzeitung und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.

© Landeszahnärztekammer Sachsen

ISSN 1435-2508

Nachbestellungen der Patientenzeitung sind über den Verlag möglich.
Telefon 03525 7186-66, Telefax 03525 7186-12
E-Mail: sperling@satztechnik-meissen.de

Versandkosten (zzgl. 7 % MwSt.)

Menge	Preis/ Bestellung	Versand	Gesamt
10 Exemplare	2,60 €	2,40 €	5,00 €
20 Exemplare	5,20 €	2,80 €	8,00 €
30 Exemplare	7,80 €	4,70 €	12,50 €
40 Exemplare	10,40 €	5,00 €	15,40 €
50 Exemplare	13,00 €	5,20 €	18,20 €

www.zahnrat.de