

Angstbewältigung

Wege zur entspannten Zahnbehandlung

Der regelmäßige Zahnarztbesuch stellt für einen erheblichen Prozentsatz der Bevölkerung ein echtes Problem dar. Mehr als 10 Prozent aller Patienten sind so stark betroffen, dass das Aufsuchen einer Zahnarztpraxis trotz starker Schmerzen ein unüberwindbares Hindernis darstellt. Aber auch für die Patienten, die den Gang zum Zahnarzt regelmäßig schaffen, stellt der Zahnarztbesuch kein reines Vergnügen dar.

Dr. med. dent. Katrin Herzog/Kassel



Ängste zu akzeptieren und sich mit diesen auseinanderzusetzen. Der erste Schritt ist dazu ein einfühlsamer Umgang mit jedem Patienten. Das sollte sich schon beim ersten Kontakt äußern, indem die Sorgen und Wünsche des „neuen“ Patienten angehört werden und in einer gemeinsamen Therapieplanung münden. Oberstes Gebot ist es, dass der Patient – nach eingehender Beratung – die Entscheidung über Art und Ablauf der Behandlung selbst treffen kann. Die dafür notwendigen Rahmenbedingungen muss jeder Zahnarzt in seiner Praxis gewährleisten.

Möglichkeiten der Angstbewältigung

■ **Die Angst vor Schmerz** und übersteigertem Würgerreiz sitzt tief in der Magen-grube, die Erwartung von als unangenehm empfundenen Berührungen und vor allem vor dem Gefühl des Ausgeliefertseins sorgt für einen dicken Kloß im Hals.

Ursachen für die blanke Angst sind oftmals frühere schmerzhaft Erfahrungen bei einer Behandlung oder unangemessenes Verhalten des Zahnarztes. Die Re-

aktionen der Patienten fallen unterschiedlich aus, das Vermeidungsverhalten wie Würgen, Neigung zur Ohnmacht, übertriebenes Reden oder ständiges Absagen von Terminen als Bewältigungsstrategien wurden dazu erlernt und werden „erfolgreich“ praktiziert. Angst kann als Hilferuf oder Appell an die Umgebung interpretiert werden.

Zahnärzte sind gefordert, hier Abhilfe zu schaffen. Zunächst einmal gilt es dazu,

Ganz einfach und für jeden Kollegen umsetzbar ist die behutsame und vorsichtige Vorgehensweise während der Behandlung. Als begleitende, ablenkende Maßnahmen bieten sich Kopfhörer mit Entspannungsmusik und allgemeiner Hypnose an wie zum Beispiel die CD „Angst verwandeln in Gelassenheit“ des Psychologen Werner Eberwein. Auch der Einsatz von Videobrillen mit Entspannungsbis hin zu Actionfilmen hat sich bei uns in der Praxis seit Jahren bewährt. Das alles in Einklang mit persönlicher Zuwendung des gesamten Teams hilft dem größten Teil der ängstlichen Menschen, eine Behandlung als angenehm und erträglich zu empfinden. Aus diesen Erfahrungen ergibt sich dann oft ein positiver Automatismus.

ANZEIGE



www.klare-schiene.de
www.klare-schiene.at