„Viele leiden unter großem Schamgefühl“

Nachgefragt. In Berlin gibt es seit fast 20 Jahren eine gemeinsame Beratung von Psychotherapeuten und Zahnärzten. Über das Projekt beider Kammern hat der DFZ mit der Psychologischen Psychotherapeutin Hildegard Urnauer gesprochen.

Interview: Judith Jenner



Sie beraten einmal im Monat Patienten mit seelischen und zahnärztlichen Problemen. Mit welchen Beschwerden kommen die Menschen?
Das können ganz unterschiedliche Probleme sein. Pathologische Angst vor dem Zahnarztbesuch ist oft ein Thema oder auch eine Prothese, die immer wieder Probleme verursacht, ohne dass es dafür einen medizinischen Grund gibt. Beim Zahnersatz ist es aufgrund der Gewährleistungspflicht ja, als wäre man verheiratet. Wenn dann die Arzt-Patienten-Beziehung nicht stimmt, wird es schwierig. Der Patient kann in der Regel nicht einfach woanders hingehen und sich was Neues machen lassen. Auch Schmerzen an den Zähnen können psychosomatisch sein, mit Angststörungen und Depressionen einhergehen. Deshalb raten wir Menschen mit einer akuten Belastungsreaktion, zum Beispiel weil ein Elternteil im Sterben liegt oder sie viel Stress auf der Arbeit haben, von größeren Eingriffen an den Zähnen ab. Denn das führt schnell zu einer Überforderung, und die Wahrscheinlichkeit, dass der Zahnersatz nicht passt, ist groß. Da sollte man abwarten, bis sich der Organismus wieder beruhigt hat.

Wie läuft die Beratung ab?
Wir sind immer zu zweit, eine Zahnärztin und ich als Psychotherapeutin. Das unterstreicht unseren ganzheitlichen Ansatz. Denn gerade chronische Probleme gilt es auf diese Weise zu betrachten. Wir haben in der Regel auch einen Behandlungsstuhl in unseren Räumlichkeiten, auf dem schon einmal probeweise Platz genommen werden kann, ohne dass gleich gebohrt wird. Oft werden uns die Betroffenen von beiden Professionen geschickt. Im Gespräch ergibt sich nach einer ersten Irritation – nach dem Motto „Ich weiß gar nicht, was ich hier soll“ – eine große Offenheit. Viele Menschen waren jahrelang nicht beim Zahnarzt.

Aus Angst?
Ja. Wir gehen davon aus, dass drei bis fünf Prozent der Deutschen unter einer Dentalphobie leiden, also einer nach ICD 10 diagnostizierten Angsterkrankung. Oft waren sie Jahrzehnte nicht beim Zahnarzt. Das ist nicht zu verwechseln mit einem mulmigen Gefühl, das 60 bis 80 Prozent der Menschen beim Zahnarztbesuch begleitet, denn sie gehen trotzdem hin. Auch die Hochängstlichen – etwa 20 Prozent – schaffen es zum Zahnarzt. Sie haben zwar Stresssymptome, kennen aber Strategien, mit denen sie es trotzdem in die Praxis schaffen, beispielsweise in Begleitung einer Vertrauensperson. Diese Differenzierung ist mir wichtig. Dass sie in unsere Beratung kommen, ist ein großer Schritt; dafür lobe ich sie sehr. Denn viele leiden unter einem großen Schamgefühl. Oft vermeiden diese Menschen soziale Kontakte und nehmen am Leben nicht mehr teil. Das Reden hilft schon mal.

Was sind die Gründe für diese Ängste?
Das sind zum einen schlechte Erlebnisse. Besonders in der älteren Generation mussten sich viele Menschen sehr schmerzhaften Behandlungen unterziehen, bei denen die Zahnärzte wenig Empathie zeigten und sie nicht ernst nahmen. Oft haben auch die Eltern mit dem Zahnarzt gedroht oder eigene schmerzhafte Erlebnisse in der Familie geteilt. Ein anderer Grund kann die Angst vor Kontrollverlust sein. Sie ist vor allem bei Menschen verbreitet, die Grenzüberschreitungen in Form von körperlicher oder psychischer Gewalt erlebt haben. Sie haben Angst, ausgeliefert zu sein. Einige Menschen können niemanden ertragen, der hinter ihnen steht, weil sie Traumatisches erlebt haben. Das muss das Team in der Praxis natürlich wissen, um darauf Rücksicht nehmen zu können.

Gehen Dentalphobien oft mit anderen Ängsten oder psychischen Krankheiten einher?
Einige Betroffene haben insgesamt eine ängstliche Persönlichkeit. Bei anderen geht die Dentalphobie mit Depressionen oder Posttraumatischen Belastungsstörungen einher. Mit einer diagnostizierten Dentalphobie zahlt die Krankenkasse bei einer Behandlung die Vollnarkose. Mit diesem Hintergedanken kommen die Menschen oft in unsere Sprechstunde. Wir aber wollen ihnen Wege aufzeigen, wie sie trotz ihrer Angst die Kontrolle wiedergewinnen können.

Wie kann das gelingen?
Ich empfehle den Menschen, persönlich in eine Praxis zu gehen und – wie ich es nenne – den Geist des Hauses zu erspüren. Wie werde ich begrüßt? Fühle ich mich wohl?

Sie sollten sich als Angstpatienten vorstellen und sich erst einmal beraten lassen. Ganz wichtig: Die Angst darf Raum haben, sie muss nicht weg. Sonst wird sie noch größer. Ideal ist, wenn es für das Vorgespräch einen Extraraum oder zumindest eine geschützte Nische gibt.

Was sollten Zahnärzte in einer solchen Beratung erfragen?
Sie könnten herausfinden, wovor sich der Patient genau fürchtet. Ist es das Besteck, die Spritze, der Bohrer? Ganz selten ist es ja der Zahnarzt als Person, die die Menschen quält. Dann sollte die Frage lauten: Was braucht der Patient? Das kann zum Beispiel sein, dass der Stuhl höhergestellt wird, damit er sieht, was gerade passiert. Das kann aber auch ein vereinbartes Stoppzeichen sein oder alle zwei Minuten eine kurze Pause. Durch ein solches Gespräch kann sich der Patient später in der Behandlung sicher fühlen.

Was ist im weiteren Behandlungsverlauf zu beachten?
Termine sollten engmaschig vereinbart werden. Die Praxis kann einen Tag vorher anrufen und an die Behandlung erinnern. Immer wieder zu bestärken, ist auch wichtig. Oft schaffen es diese Menschen mit solchen Maßnahmen, die Behandlung ohne Vollnarkose über sich ergehen zu lassen. Sie sollte wirklich nur das letzte Mittel sein.

Wie erkenne ich als Zahnarzt einen Angstpatienten?
Typische nonverbale Zeichen sind schweißige Hände, ein verkrampfter Gesichtsausdruck, manche zittern auch. Dann sollte der Zahnarzt fragen, was gegen diese Angst helfen könnte. Er kann auch Dinge vorschlagen, zum Beispiel beruhigende Musik. Am wichtigsten ist eigentlich, dass das Behandlungsteam selbst Ruhe ausstrahlt und sich Zeit nimmt. Diese Ruhe überträgt sich auch auf den Patienten. In einer Verhaltenstherapie können die Betroffenen darüber hinaus Entspannungs- und Selbsthypnosetechniken erlernen, vor allem aber die Kompetenz entwickeln, Grenzen einzufordern. Denn viele trauen sich gar nicht, dem Zahnarzt als Autoritätsperson ihre Bedürfnisse mitzuteilen.

Mit welchen Techniken kann der Zahnarzt Angstpatienten helfen?
Hypnosetechniken wirken sehr gut. Dadurch verändert sich auch der Zugang zum Patienten. Es wird viel mehr geredet. Auch ein Therapiehund kann helfen. Viele meiner Kollegen aus der Psychotherapie haben damit sehr gute Erfahrungen gemacht. Ein Hund hat eine sehr beruhigende Wirkung und wirkt wie ein Vertrauensvorschuss. Manche Patienten empfinden Berührungen als entspannend, aber dessen sollte man sich vorher vergewissern.

„Hypnosetechniken wirken sehr gut. Dadurch verändert sich auch der Zugang zum Patienten. Es wird viel mehr geredet. Auch ein Therapiehund kann helfen.“

Beraten Sie auch Zahnärzte?
Natürlich sind wir auch für Zahnärzte da, die Rat für Patienten mit psychischen Erkrankungen oder psychosomatischen Problemen brauchen sowie für Psychotherapeuten, deren Patienten Zahnprobleme haben. Diese Beratungen laufen dann telefonisch ab. Ich habe auch Fortbildungen für Zahnärzte angeboten zum Umgang mit diesen komplexen Menschen – ich sage bewusst nicht schwierig, denn schwierig wird es nur, wenn man nicht den richtigen Umgang mit diesen Menschen findet. Woher sollen Zahnärzte das auch können? Sie haben es im Studium ja nicht gelernt, zumindest ist es nicht fest verankert.

Wie finanziert sich die Beratung?
Finanziert wird das Angebot durch die Mitglieder der Zahnärzte- und der Psychotherapeutenkammer. Die Initiative ging vom damaligen Präsidenten der Zahnärztekammer Berlin und einer Kollegin aus der Psychotherapeutenkammer mit Interesse an Psychosomatik in der Zahnmedizin aus. Wir schaffen es in der einmal im Monat stattfindenden Sprechstunde, etwa vier bis fünf Patienten zu beraten. Die Nachfrage ist aber deutlich höher. Sie in die Regelversorgung der Krankenkassen zu übernehmen, hat noch nicht funktioniert. Andere Bundesländer zeigen sich sehr interessiert, konnten es aber bislang nicht realisieren. Das ist sehr schade, denn neben den Dentalphobien gibt es sehr viele psychische Erkrankungen, die auch mit den Zähnen zu tun haben. Viele Zahnärzte fühlen sich überfordert, weil sie diese seelischen Probleme nur schwer einschätzen können.

Weitere Informationen unter www.zaek-berlin.de/patienten/patientenberatung.html. ■

ANZEIGE



Aphthen braucht keiner, LEGASED natur schon!

Unsere pflanzliche Tinktur, mit lang anhaltender Haftung, schützt vor chemischen und mechanischen Reizen:

- Bei Aphthen und Druckstellen (Zahnspange/Prothese) anwendbar
- Unterstützt die Wundheilung und lindert Schmerzen

Mehr zum Mund-Wund-Pflaster:
www.legeartis.de/legased-natur



lege artis

Für die Praxis und zu Hause

PZN 00033726