

Verhaltenstherapeutische Behandlung von Hundephobien

Was ist eine Hundephobie?

Angst ist generell etwas Nützliches, denn sie warnt und schützt uns vor Gefahren. Manche Tiere können gefährlich sein und in vielen Situationen ist es angebracht, ihnen mit Angst und Respekt zu begegnen.

Allerdings kann diese Angst vor Tieren so groß oder unangemessen werden, dass der Alltag und das Wohlbefinden eines Menschen beeinträchtigt werden: Man beginnt zu schwitzen, das Herz rast, der Mund wird trocken, der Hals eng. Diese körperlichen Reaktionen beeinflussen die Wahrnehmung der Situation, sodass ein harmloses Tier bedrohlich erscheint. Es bildet sich ein Teufelskreis.

Treffen diese panischen Reaktionen auf Sie zu, wenn sie einem Hund begegnen? Dann leiden Sie womöglich unter einer Hundephobie. Die Angst vor Hunden kommt in der Allgemeinbevölkerung häufig vor. In einer britischen Studie gaben 10,3 % der Befragten an, massive Angst vor Hunden zu haben (Davey, 1994).



Weg! Nicht
mehr dorthin!

Schwitzen,
Zittern,
Trockener Mund

„Ich weiß, dass
etwas schief
geht!“

Um Menschen mit Hundephobien zu helfen, wurde in der Psychologischen Ambulanz am Otto-Selz-Institut der Universität Mannheim ein neuer Behandlungsschwerpunkt entwickelt. In diesem Rahmen bieten wir Erwachsenen mit spezifischen Ängsten sorgfältige klinisch-psychologische Diagnostik und psychotherapeutische Behandlung auf Basis der kognitiven Verhaltenstherapie an.

Ablauf einer typischen Behandlung

Bevor Sie eine Behandlung beginnen können, ist es wichtig, in einem ersten persönlichen Gespräch mit Ihnen herauszufinden, ob Sie eine Hundephobie haben und ob eine Behandlung für Sie sinnvoll ist.

Die Behandlung selbst besteht dann aus weiteren 6 Sitzungen. Jede Therapiesitzung dauert 50 Minuten. Die Kosten hierfür werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen. Um die Wirksamkeit der Therapie zu überprüfen, wird in Kooperation mit dem Lehrstuhl für Klinische und Biologische Psychologie und Psychotherapie eine Psychologische Studie durchgeführt.

Die Studie besteht aus 3 Terminen, in denen wir Fragebogenverfahren sowie eine Untersuchung zur Geräusch- und Bilderwahrnehmung durchführen. Eine Teilnahme an der Untersuchung ist nicht zwingend erforderlich, jedoch sehr hilfreich, um in der Forschung neue Erkenntnisse zu gewinnen und therapeutische Verfahren zu verbessern.

Spezielle Inhalte der Therapie

Die Therapie setzt sich aus drei Bestandteilen zusammen: Die Psychoedukation (Aufklärung über die spezifische Phobie) , der Erwerbs- und der Anwendungsphase.

Am wichtigsten ist hierbei, dass der/die PatientIn sich mit seiner oder ihrer Angst vor Hunden mit Hilfe des/der PsychotherapeutIn auseinandersetzt. Die Patienten lernen Befürchtungen und wenig hilfreiche Gedanken zu beobachten, zu diskutieren und schließlich durch andere Gedanken zu ersetzen. Den körperlichen Angstreaktionen (wie Zittern und schnelles Atmen) und der damit einhergehenden Anspannung wird mit einem so genannten Stressimpfungstraining durch verschiedene Techniken entgegengewirkt. Schließlich werden die neu erworbenen Strategien gemeinsam geübt, in dem der/die PatientIn einem Hund in einer kontrollierten Situation begegnet.

Alle Schritte innerhalb der Therapie erfolgen transparent und natürlich in enger Absprache mit den Patient(inn)en.

Kontaktaufnahme

Wir freuen uns über ihr Interesse an unserem neuen Behandlungsschwerpunkt „Hundephobie“. Gerne stehen wir Ihnen zur Beantwortung Ihrer Fragen zur Verfügung. Unter folgender Nummer erreichen Sie uns während der für Patient(inn)en eingerichteten Sprechstunde:

(0621) 181 3480

Unsere Sprechstunde findet Donnerstags von 11 Uhr bis 12 Uhr statt.

Alternativ können Sie auch eine Nachricht mit Name und Telefonnummer auf unserem Studienanrufbeantworter hinterlassen, sodass wir uns zeitnah bei Ihnen melden werden:

(0621) 181 2092

Andernfalls erreichen Sie uns auch unter folgender E-Mail-Adresse:

ambulanz@osi.uni-mannheim.de