

Angstpatient

Gehen auch Sie entspannt zum Zahnarzt!

Dr. Lea Höfel

Diplom-Psychologin



Angstpatient

Gehen auch Sie entspannt zum Zahnarzt!

Dr. Lea Höfel

Diplom-Psychologin

Beratung / Unterstützung von Patienten beim Zahnarztbesuch

Praxisschulungen

Vorträge und Artikel

www.entspannen-beim-zahnarzt.de

Angstpatient

Gehen auch Sie entspannt zum Zahnarzt!

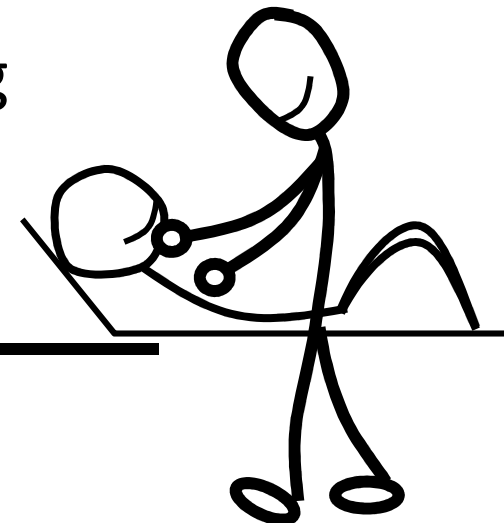
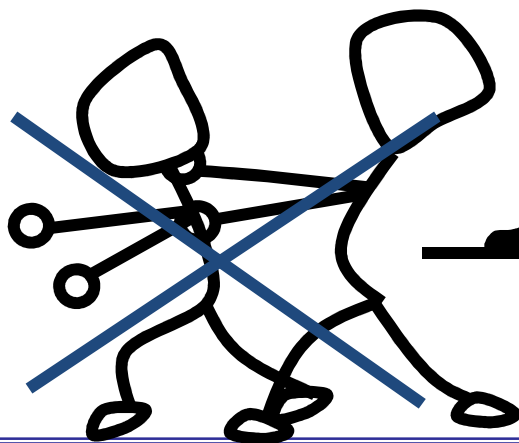
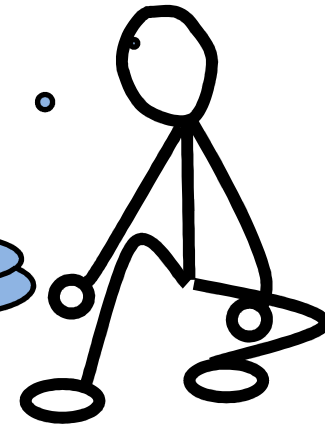


Entspannen beim Zahnarzt

❖ Überblick

- Angst ist gut ... und schlecht
 - Zahnarztangst
 - Ursachen
 - Methoden
 - Entspannte Behandlung

Na dann los!



Angst

Zahnarztangst

Ursachen

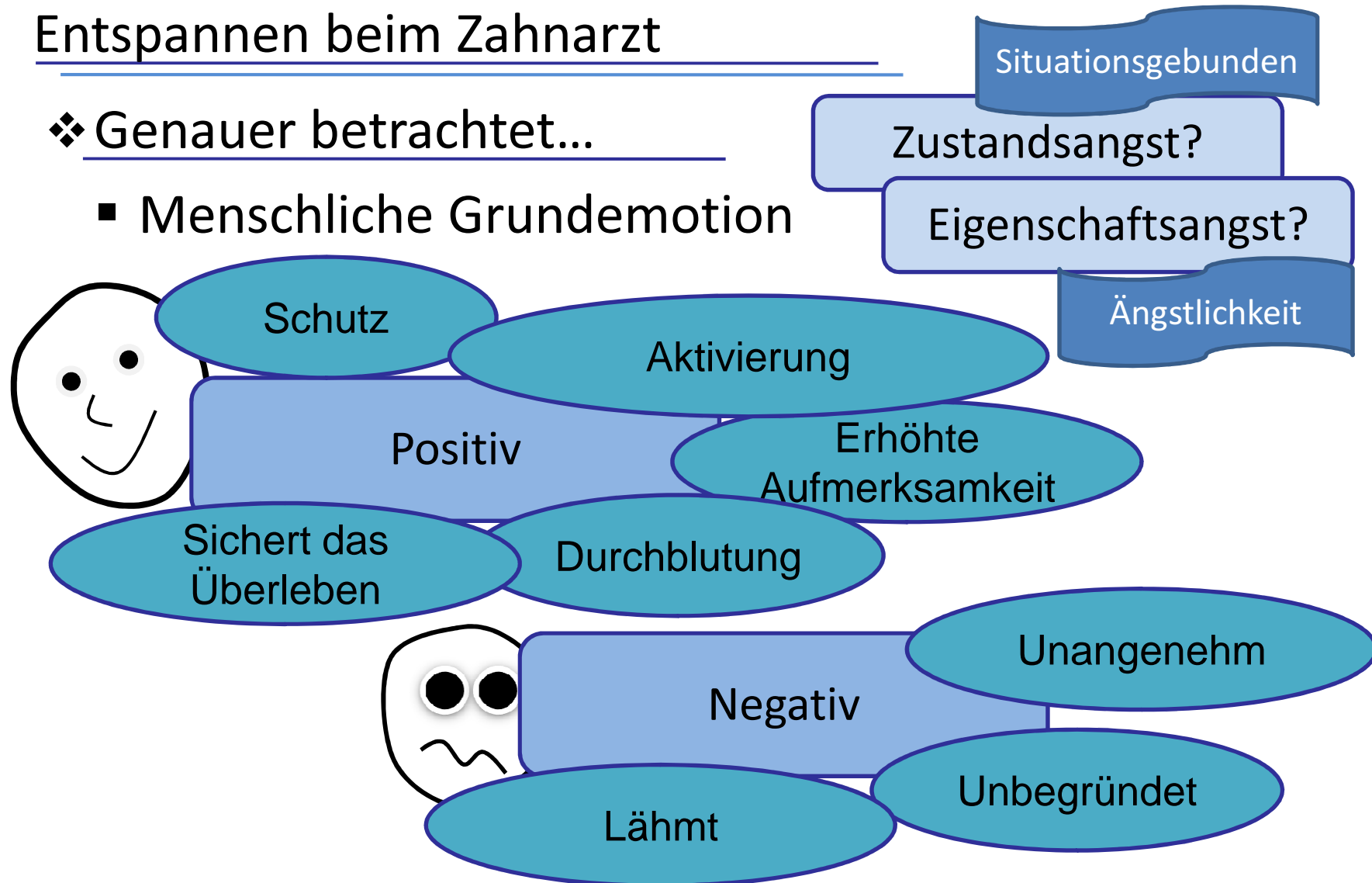
Methoden

Behandlung

Entspannen beim Zahnarzt

❖ Genauer betrachtet...

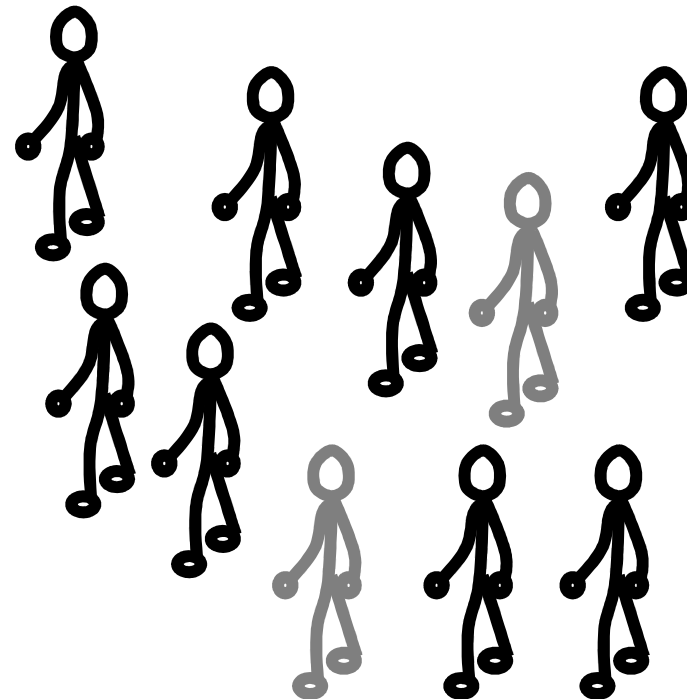
▪ Menschliche Grundemotion



Entspannen beim Zahnarzt

❖ Vollkommen normal

- 60-80% gehen ungern zum Zahnarzt
- Folgen
 - Schmerzen
 - Karies
 - Zahnverlust
 - Schamgefühl
 - Soziale Probleme
 - ...



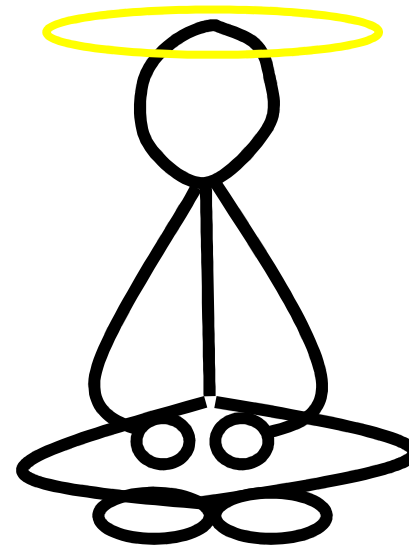
Entspannen beim Zahnarzt

❖ Der perfekte Zahnarzt...

■ Aus Sicht des Patienten

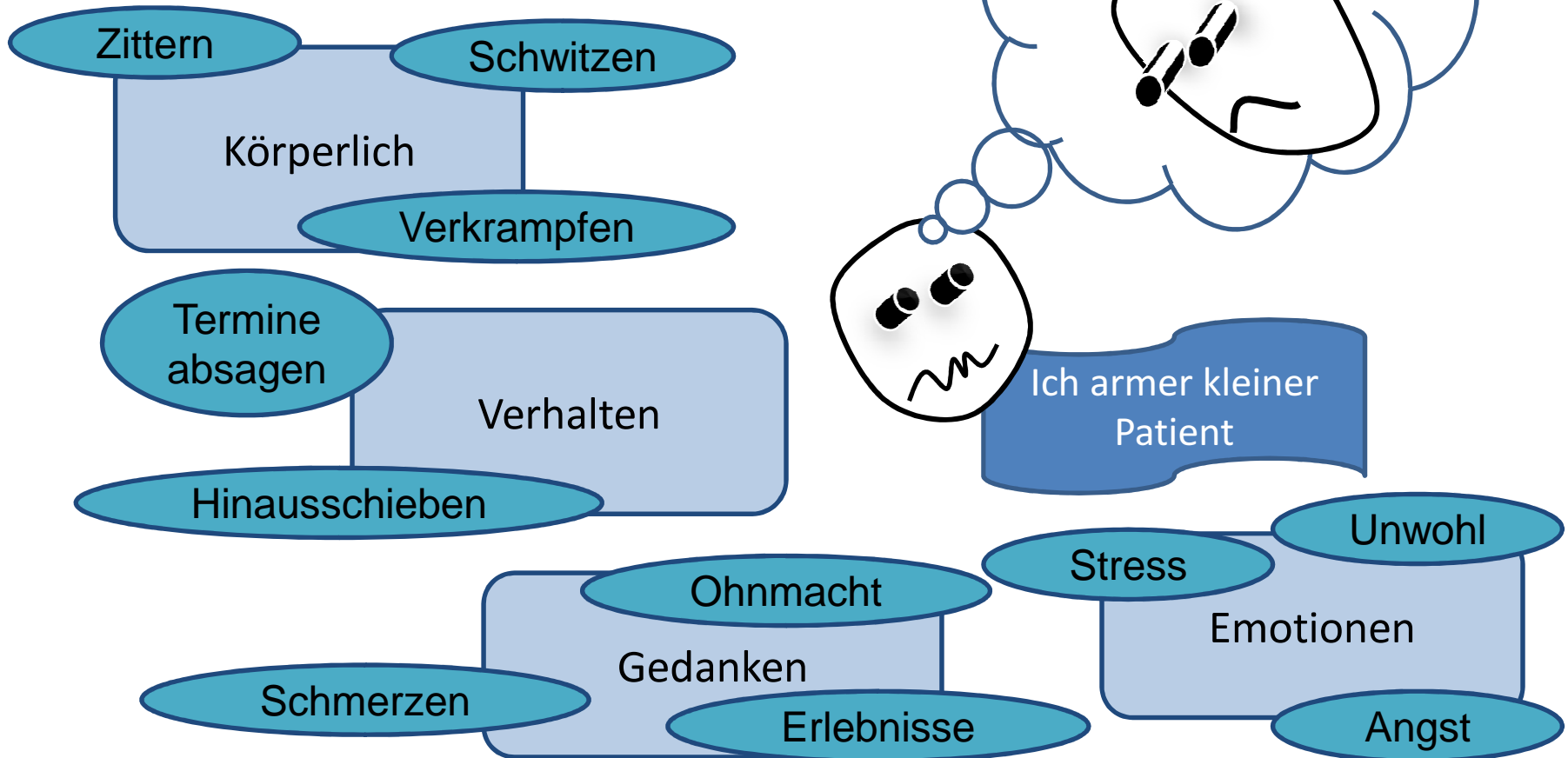
- ... hat Zeit
- ... hat Geduld
- ... hört zu
- ... hat Verständnis
- ... behandelt nicht

Idealvorstellung



Entspannen beim Zahnarzt

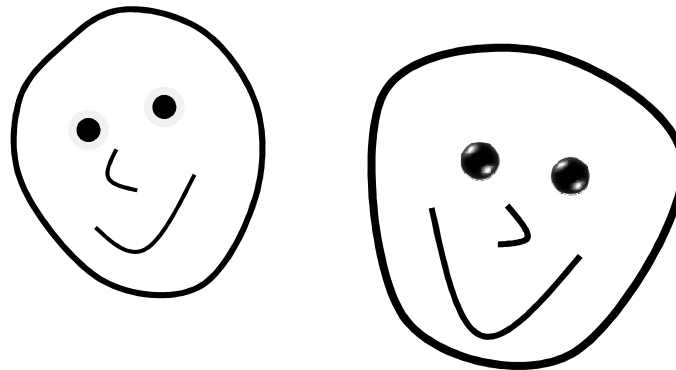
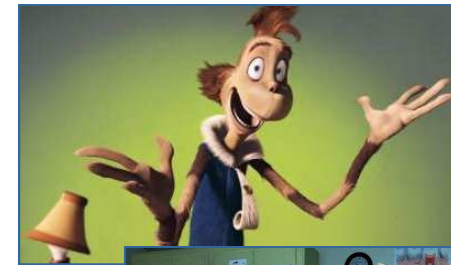
❖ Merkmale



Entspannen beim Zahnarzt

❖ Woher kommt die Angst?

- Negative Erlebnisse: 50 %
- Allgemeine Ängstlichkeit: 20 %
- Horrorgeschichten: 12 %
- Katastrophendenken: 8 %
- Misstrauisch (psychisch): 10 %



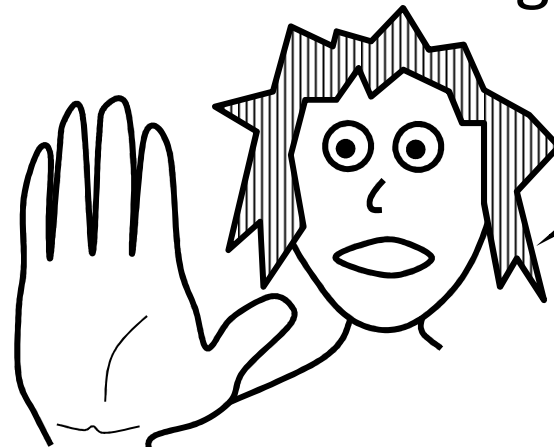
Entspannen beim Zahnarzt

❖ Wie gehe ich vor?

■ Gedankenstopp

• Was denke ich?

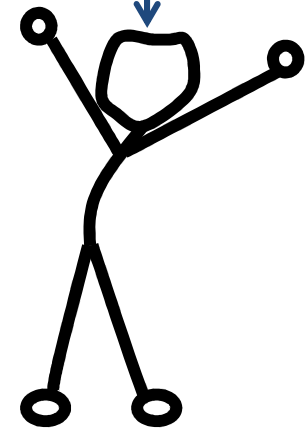
- ... ich gehe zum Zahnarzt...
- ... dort gehe ich ins Wartezimmer...
- ... da muss ich ewig warten und werde nervös..



Stopp!

.... dort setze ich mich gemütlich hin und lese.

Für den Kopf



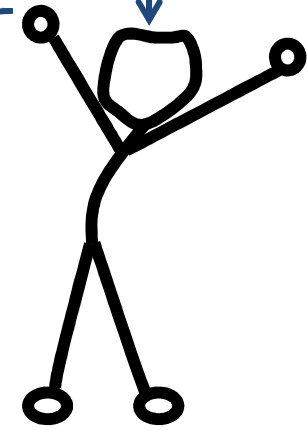
Entspannen beim Zahnarzt

❖ Wie gehe ich vor?

■ Angstauslöser finden

Situationen allgemein	Situationen speziell
Gedanke an den Zahnarzt	Wartezeit
Termin ausmachen	Helles Licht
Weg zum Zahnarzt	Bohrervibrationen
Eintreten in Praxis	Spritze
Anblick der Helferin	Schmerzen
Gang ins Behandlungszimmer	Anblick der Instrumente
Auf den Stuhl setzen	Unfreundlicher Zahnarzt
Anblick des Zahnarztes	Unfreundliche Helferin
Geruch	Ausgeliefertsein
Geräusche	Nicht reden können
Wenige Informationen	...
Viele Informationen	...

Für den Kopf



Für das Verhalten

- ✓ Die fünf wichtigsten heraus finden
- ✓ Dem Zahnarzt (-team) nennen
- ✓ Schrittweise abbauen

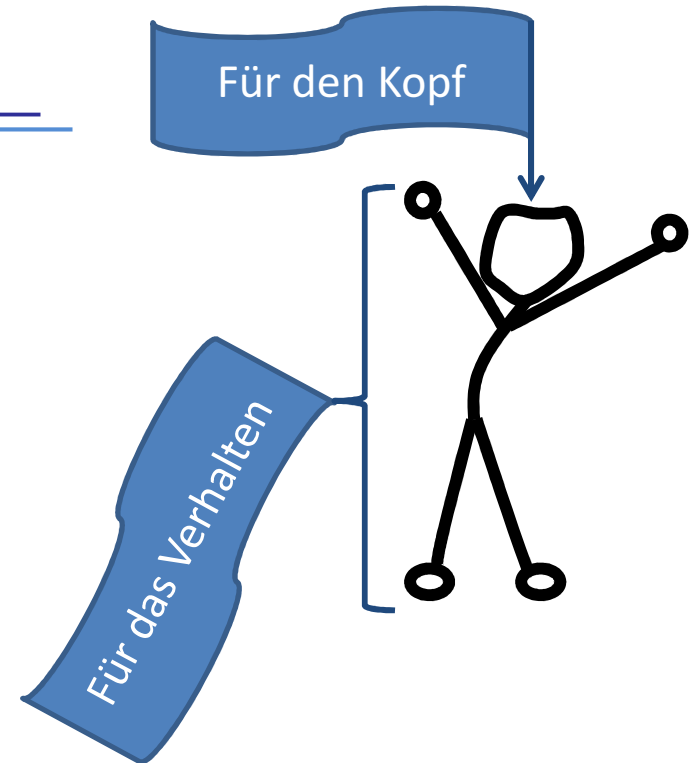
Entspannen beim Zahnarzt

❖ Wie gehe ich vor?

■ Schrittweise abbauen

- Anrufen
 - Hingehen
 - Besuchen
 - Wartezimmer testen
 - Behandlungszimmer anschauen
 - Unterhalten, ...
- SIE haben den Ablauf in der Hand

... dann ist meist gar nicht so viel nötig 😊

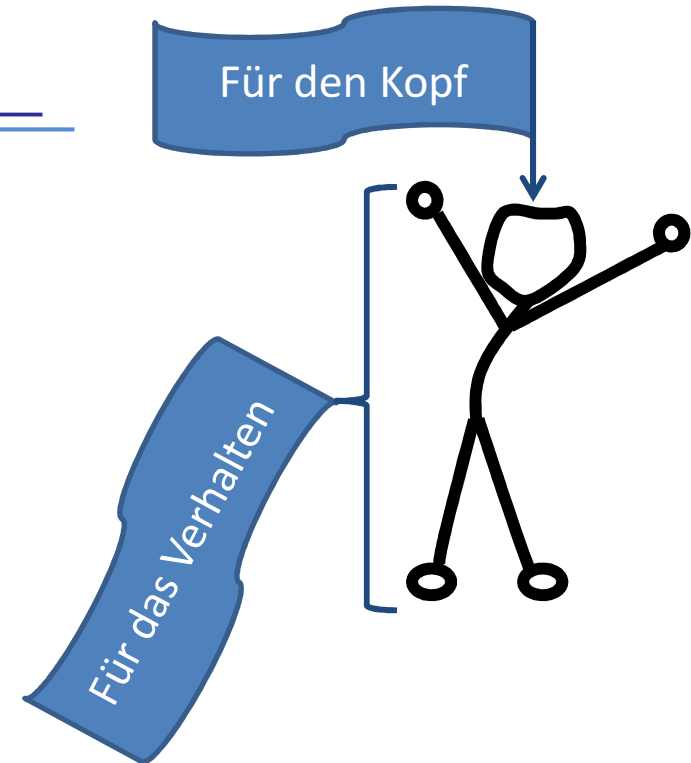


Entspannen beim Zahnarzt

❖ Wie gehe ich vor?

■ Was brauche ich?

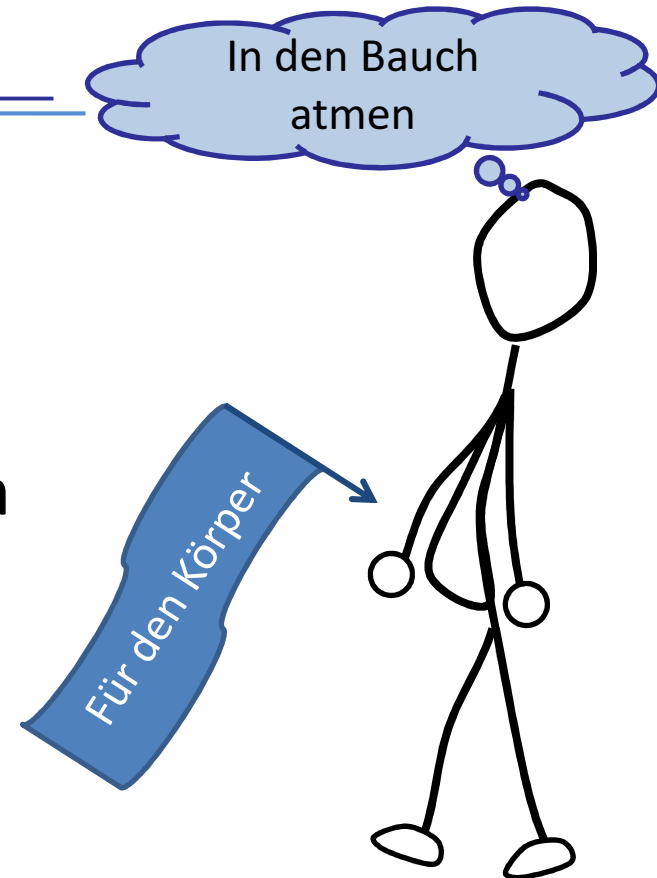
- Viele Informationen
- Wenige Informationen
- Handzeichen für Pause
- Häufiges Ausspülen
- Häufiger Stuhl hochfahren
- Handtuch in die Hand
- Wärmende Decke
- ...



Entspannen beim Zahnarzt

❖ Wie gehe ich vor?

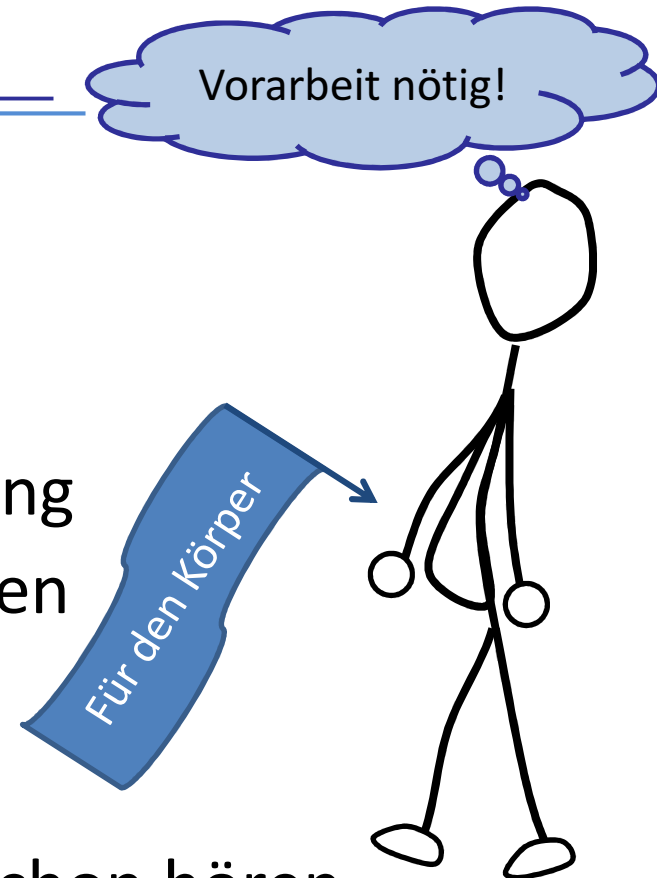
- Atemübungen (3-3-6-4)
 - 3 Sekunden einatmen
 - 3 Sekunden Atem anhalten
 - 6 Sekunden ausatmen
 - 4 Sekunden Pause



Entspannen beim Zahnarzt

❖ Wie gehe ich vor?

- Autogenes Training
 - Wärme, Schwere, Ruhe
- Progressive Muskelentspannung
 - Muskeln bewusst anspannen
 - Muskeln entspannen
- Phantasiereisen
 - Entspannende CD vorher schon hören
- Musik
- Falls vorhanden: Videobrille, Fernseher etc.

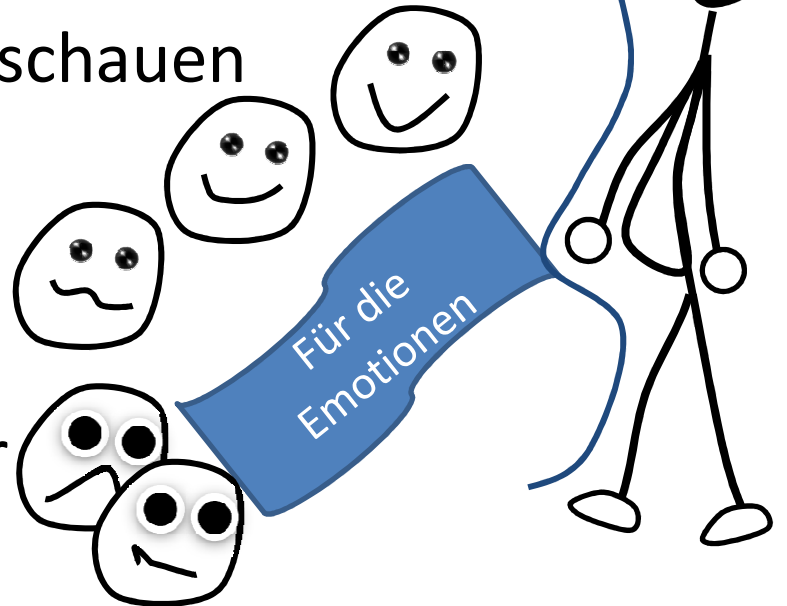


Entspannen beim Zahnarzt

❖ Wie gehe ich vor?

▪ Szenen gedanklich durch "laufen"

- Praxis von außen anschauen
- Termin vereinbaren
- In die Praxis gehen
- Wartezimmer
- Behandlungszimmer
- Mund öffnen
- Zahnarzt untersucht
- Zahnarzt behandelt



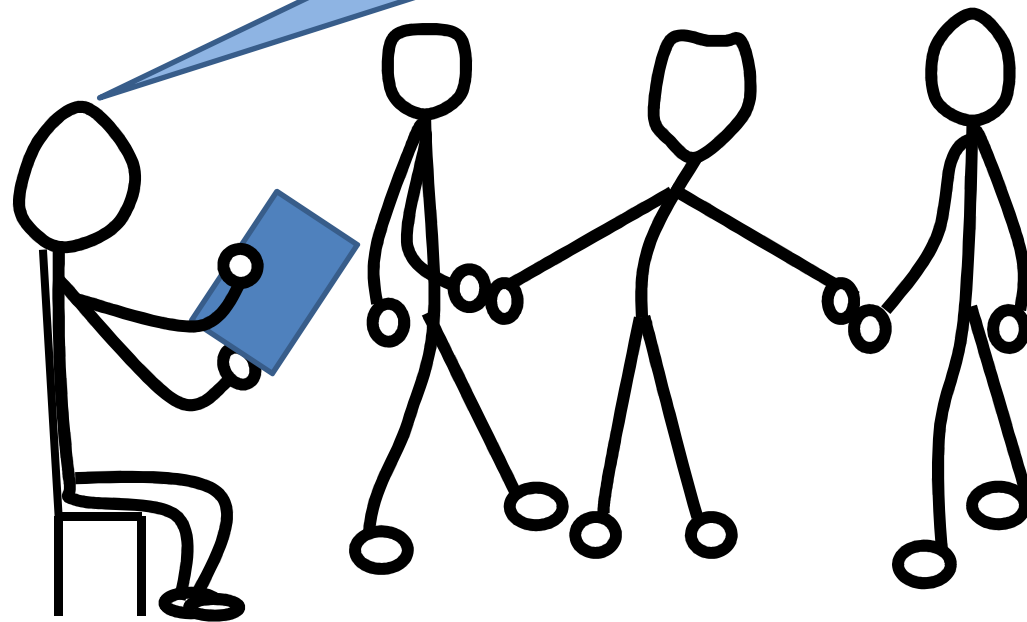
Entspannen beim Zahnarzt

❖ Wie gehe ich vor?

■ Unterstützung holen

- Familie
- Freunde
- Mich 😊

- ✓ Woher kommt die Angst?
- ✓ Wie macht sie sich bemerkbar?
- ✓ In welchen Situationen?
- ✓ Auswirkungen?
- ✓ Was können wir dagegen tun?
- ✓ Wie soll die Behandlung ablaufen?



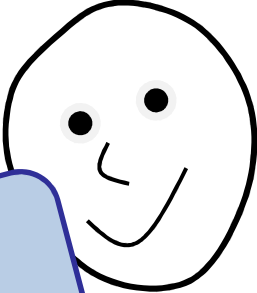
Entspannen beim Zahnarzt

❖ So gehen Sie vor

■ Sie ...

- ... haben Ihre Angst identifiziert

- Auslöser
- Merkmale
- Situationen



Ich kenne dich
jetzt!

- ... haben „Trockenübungen“ gemacht

- Atemübungen
- Gedanken neu strukturiert
- Schrittweises Herantasten...



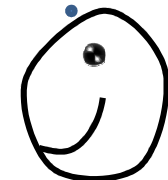
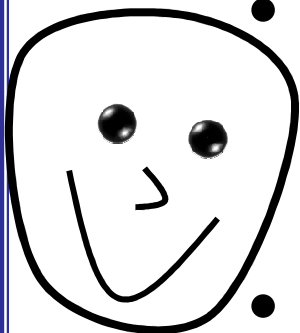
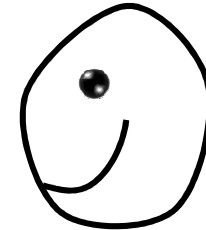
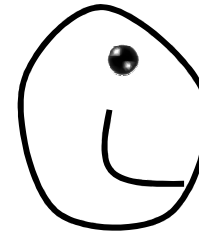
Ich bin aktiv!

Entspannen beim Zahnarzt

❖ So gehen Sie vor

■ Sie ...

- ... teilen Ihre Erkenntnisse dem Zahnarzt mit
 - manchmal nicht nötig, da die Symptome oft schon durch die Vorarbeit geringer werden
- ... nutzen während der Behandlung Ihre neuen Gedanken / Übungen / ...
 - wenn erwünscht, mit Begleitung
- ... erleben einen positiven Zahnarztbesuch!



Angst

Zahnarztangst

Ursachen

Methoden

Behandlung

Entspannen beim Zahnarzt

❖ Zahnarztbesuch

- ✓ Patient
- ✓ Zahnarzt
- ✓ Psychologische Betreuung
- ✓ Freunde
- ✓ Familie



Angst

Zahnarztangst

Ursachen

Methoden

Behandlung

Isar Dental: 27. Oktober 2010

Gehen auch Sie entspannt zum Zahnarzt

Dr. Lea Höfel

hoefel@psychologie-zahnheilkunde.de

08821-7819642 / 0178-7170219

www.entspannen-beim-zahnarzt.de

