# Interview: Social Anxiety Disorder

**Allgemeines:**

Alter: 20  
Hobbies: Fitness, Reisen, Filmen

**Ausbruch/Diagnose/Symptome:**

1. Falls eine Diagnose vorliegt, wann wurde diese gestellt?

* Die Diagnose wurde im Mai 2019 gestellt.

2. Wie verlief die Diagnosefindung? Wer hat diese gemacht?

* Ich beantwortete mehrere Fragebögen und sprach in 2-3 Sitzungen über die Angstzustände. Die Diagnose wurde durch meine Psychiaterin und deren Chefpsychiater durchgeführt.

3. Liegen noch andere Diagnosen vor?

* Nein

4. Kennst du die Ursache? Gab es prägende Ereignisse in deiner Kindheit?

* Durch meine Therapie haben wir mehrere Ereignisse herausgefunden, welche es sein könnten. Diese reichen von der Kindheit bis hin zu Ereignissen vor 2-3 Jahren.

6. Von 0 (trifft nicht zu) bis 10 (trifft vollständig zu), wie sehr beeinträchtigt dich die soziale Angststörung in deinem täglichen Leben?

* Momentan 6-7. Dies hängt allerdings von täglichen Situationen ab und schwankt normalerweise zwischen 5-8.

7. Wie äussert sich die soziale Angststörung bei dir?

* Schweissausbrüche, zittern, stottern und/oder aggressives Verhalten

8. Gibt es bestimmte Situationen, in denen sie besonders bemerkbar ist?

* Vorträge, Telefonate mit Unbekannten, wichtige Gespräche, Stresssituationen

9. Gibt es Faktoren, welche du nicht beeinflussen kannst, die deine Sozialphobie verstärken/abschwächen? (z.B. Jahreszeiten, Wetter, etc.)

* Da habe ich bis jetzt nichts bemerkt.

10. Machen dir neue resp. unbekannte Menschen Angst? Verstärkt es die Sozialphobie?

* Nicht unbedingt die Menschen selbst, nur diese unangenehmen Situationen, wo man nicht weiss was sagen oder tun, weil man nicht weiss wie diese Person reagieren wird.

11. Werden die Ängste in einem bekannten Umfeld schwächer?

* In einem bekannten Umfeld, in dem es zu keinem schlechten Ereignissen kam, ja.

12. Wie reagieren die Familie und nähere Verwandte auf deine Ängste?

* Unterschiedlich. Einige verstehen es, einige versuchen zu helfen, einige ignorieren es und einige finden es lächerlich. (Einige benutzen es sogar für Studiumprojekte :p)

13. Begleitet dich die soziale Angststörung immer gleich stark oder ist sie manchmal stärker/schwächer?

* Sie schwankt immer. Es gibt Situationen in denen sie gefühlt bei 12/10 ist. Andersrum gibt es auch Situationen, wo es eine 4/10 ist, maximal.

14. Was wünschst du dir am meisten bezüglich deinen Angststörungen?

* Sie mehr unter Kontrolle zu kriegen, zu wissen wie am besten mit allen Situationen umzugehen.

15. Gibt es Tätigkeiten, welche du dich nicht getraust in der Öffentlichkeit zu machen?

* Vorträge, eine unbekannte Person (z.B. im Zug) ansprechen wenn sie etwas tut was einem stört, zu laut reden (damit nicht alle das Gespräch mithören)

**Medikation/Therapie:**

16. Nimmst du Medikamente? Wenn ja, wie häufig?

* Nein

17. Gibt es spezielle Anlässe, bei denen du Medikamente nehmen musst?

* Nein

18. Gab es Probleme bei der Medikamentenabgabe? Brauchst du für einige ein Rezept?

* Nein

19. Musstest du deine Medikamente einmal wechseln? Gab es Probleme? Hast du Medikamenten "Anweisungen/Instruktionen" einmal nicht verstanden? Hast du einmal Rezept verlegt?

* Nein

20. Hast du eine Therapie versucht? Wenn ja, wie sieht diese aus?

* Ja, eine Blicktherapie. Man fokussiert sich auf ein schlechtes Ereignis und die mitgehenden Gefühle, von denen man geprägt worden ist und folgt einem Stab mit den Augen. Während dieser Zeit denkt man an nichts, man fokussiert sich einfach auf die beschriebene Situation. Nach etwa einer Minute hört die Therapeutin auf den Stab zu bewegen. Man atmet durch und erzählt, was man alles in diesem Moment denkt oder fühlt. Dies wiederholt man dann 5-8 Mal und kann somit auf diverse Zusammenhänge stossen.

21. Fanden die Therapien an verschiedenen Orten statt?

* Nein

22. Bekommst du in der Therapie "Hausaufgaben"?

* Nein, die Therapeutin hat mir nur gesagt, dass einige Erinnerungen evtl. während dem Alltag plötzlich auftauchen können.

23. Bist du mit der Behandlung zufrieden? Was fehlt dir? Wirst du verstanden? Bringt sie dir etwas?

* Wegen eines Praktikums musste ich die Therapie bei meiner vertrauten Psychiaterin stoppen. Da es mir schon besser geht, habe ich vor, mich auf meinen Abschluss zu konzentrieren und gegebenenfalls danach eine neue, intensivere Therapie zu starten.

24. Machst du privat etwas dagegen? Gibt es etwas, dass dir die Angst nimmt?

* Privat habe ich einige Tricks gefunden, die mir persönlich helfen. Frische Luft, Sport, Musik oder Zeit mit meinem Freund verbringen.

25. Wie oft gehst du in eine medizinische Institution wegen deinen Ängsten?

* Gar nicht

26. Gab es Probleme bezüglich den Terminen? Wurden Termine verschoben? Konnten Termine nicht wahrgenommen werden?

* Nein, jeder Termin wurde wahrgenommen. Manchmal sogar sehr kurzfristige Termine.

27. Führst Du über deine Ängste ein Tagebuch? Sind diese eventuell hilfreich bei den Therapien?

* Führe ich (noch) nicht. Möchte aber eines anfangen. Diese wären sicher hilfreich um zu wissen, wie man sich vorher, während und nach diesen Angstzuständen gefühlt hat. So findet man evtl. auch Routinen, die einem helfen, keine extremen Angstzustände mehr zu haben.

28. Hast du das Bedürfnis, einen ärztlichen Kontakt zu haben, welchen du zu jeder Zeit anrufen kannst («Unreasable Demands»)?

* Das ist sicher eine gute Idee. Ich kann meine Psychiaterin jetzt auch immer anrufen, wenn sie allerdings nicht Verfügbar ist, muss ich warten. Manchmal so lange bis es nichts mehr nützt, dass sie zurückruft.

**Kosten:**

29. Bezüglich der Kosten der Behandlung: Wird das mehrheitlich selbst bezahlt oder beteiligt sich die Krankenkasse daran?

* Da meine Therapeutin einen «Psychiater»-Titel hat, wird es von der Krankenkasse übernommen. «Psychologen», welche nicht für einen Psychiater oder in einer psychiatrischen Klinik arbeiten, werden nicht übernommen.