

CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

Pressemitteilung

Münster, 5. Mai 2010

„Schüchterne Blase“ macht immobil

Geschätzte 5,7 Millionen Bundesbürger leiden an Paruresis. Viele meiden öffentliche Toiletten und soziale Aktivitäten aus Angst in Gegenwart anderer urinieren zu müssen

Mobilität ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. Sie erweitert den Horizont und sichert die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Dies gilt heute mehr denn je. Bei Menschen, die an Paruresis leiden, ist der Aktionsradius erheblich eingeschränkt. Je nach Schweregrad gefährdet die Erkrankung nicht nur die Gesundheit und das soziale Leben, sondern auch die berufliche Existenz. Obwohl nach wie vor ungeklärt ist, warum die Paruresis auftritt, lässt sie sich gut behandeln. Vorausgesetzt sie wird als psychische Störung erkannt.

„Die Paruresis ist eine spezifische Angststörung. Sie wird offiziell den sozialen Phobien zugeordnet, aber zunehmend als eigenständiges Störungsbild anerkannt. Betroffene sind aufgrund der (drohenden) Anwesenheit anderer Menschen unfähig in fremder Umgebung zu urinieren“, erläutert Klaus Oelbracht, kommissarischer leitender Psychologe der Christoph-Dornier-Klinik in Münster.

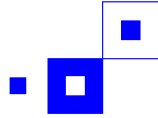
Um den Besuch von öffentlichen Toiletten zu vermeiden, versuchen Paruretiker so wenig wie möglich zu trinken und so wenig wie möglich unterwegs zu sein. Während der ständige Flüssigkeitsmangel schwerwiegende körperliche Schäden verursachen kann, bis hin zum Nierenversagen, führt die mangelnde Mobilität zu tiefen Einschnitten im sozialen und beruflichen Leben. „Durchschnittlich entleert der Mensch seine Blase täglich vier bis acht Mal. Für Menschen, die an Paruresis leiden, ist somit jeder längere Weg, jede Dienstreise, jeder Kinobesuch, jede Essenseinladung bei Freunden mit hohem Planungsaufwand und mit Stress verbunden, der die

Kontakt:
Christoph-Dornier-Klinik GmbH
für Psychotherapie
Klaus Oelbracht
Komm. Leitender Psychologe
Tibusstraße 7-11
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0
Fax: 0251/ 48 10-105
E-Mail: Oelbracht@c-d-k.de
Internet: www.c-d-k.de

Pressekontakt:
Katja Schepers
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Medizin & Gesundheit
Zülpicher Straße 239
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68
Fax: 0221/ 261 57 69
E-Mail: info@schepers-pr.de



CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

Pressemitteilung

Symptomatik weiter verschärft. Durch eine Absage lässt sich der Druck zumindest kurzfristig mindern. Langfristig verursacht das Vermeidungsverhalten weitere Probleme“, ergänzt der Psychologe Klaus Oelbracht.

US-amerikanischen Schätzungen zufolge beträgt die Häufigkeit einer behandlungsbedürftigen Paruresis sieben Prozent; für Deutschland bedeutet dies rund 5,7 Millionen betroffene Männer und Frauen. Diese besondere Form der Angst, auch „Shy Bladder (schüchterne Blase) Syndrom“ genannt, scheint bei Männern häufiger vorzukommen als bei Frauen. Einige Quellen beschreiben ein Verhältnis von neun zu eins, wobei die Paruresis bei Männern statistisch besser erfasst ist. In vielen Fällen geht sie mit weiteren psychischen Störungen einher, vor allem mit sozialer Phobie (28,6 Prozent), Depression (22,2 Prozent) und Alkoholmissbrauch (14,3 Prozent).

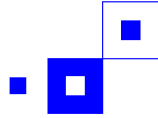
Oft beginnt die Erkrankung in der Pubertät, häufig verbunden mit einem traumatischen oder Scham auslösenden Uriniererlebnis. Bislang ist nicht geklärt, warum die Paruresis auftritt. Bekannt sind aber die aufrechterhaltenden Mechanismen: Die Angst, beim Urinieren von Anderen akustisch oder visuell wahrgenommen zu werden oder die Toilette un verrichteter Dinge verlassen zu müssen, setzt Menschen, die an Paruresis leiden, unter Stress. Stress wiederum aktiviert das sympathische Nervensystem, wodurch sich die Blasenmuskulatur zusammenzieht und den Harnfluss blockiert. Die Erwartung, auf öffentlichen Toiletten nicht urinieren zu können, wird damit subjektiv bestätigt. Die Betroffenen beginnen solche Orte zu meiden. Das Vermeiden wiederum verhindert gegenteilige, positive Erfahrungen, die die Angst lindern könnten. Schließlich genügt allein die Vorstellung der angstbesetzten Situation, um eine starke psychische und körperliche Angstreaktion auszulösen.

Kontakt:
Christoph-Dornier-Klinik GmbH
für Psychotherapie
Klaus Oelbracht
Komm. Leitender Psychologe
Tibusstraße 7-11
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0
Fax: 0251/ 48 10-105
E-Mail: Oelbracht@c-d-k.de
Internet: www.c-d-k.de

Pressekontakt:
Katja Schepers
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Medizin & Gesundheit
Zülpicher Straße 239
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68
Fax: 0221/ 261 57 69
E-Mail: info@schepers-pr.de



CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

Pressemitteilung

Mit Medikamenten lässt sich die Pauresis nicht beheben. Erfolgversprechend sind dagegen kognitiv-verhaltenstherapeutische Maßnahmen, zu denen auch die In-Vivo-Exposition zählt, kombiniert mit Entspannungstechniken wie progressive Muskelrelaxation.

„Zunächst erarbeitet der Patient mit seinem Therapeuten eine individuelle Angsthierarchie. Die In-Vivo-Exposition beginnt mit weniger angstauslösenden Situationen und steigert sich graduell, zum Beispiel indem der Abstand zwischen Therapeut und urinierendem Patienten verringert oder die Kabinentür geöffnet wird. Bei Männern wäre das Urinieren am Pissoir eine weitere Steigerung. Der frühzeitig erlebte Erfolg, also ein Nachlassen der Angst in weniger angstbesetzten Situationen, motiviert den Patienten sich auch schwierigeren Umständen zu stellen. Wichtig ist dabei, dass die Blase gut gefüllt ist“, erklärt der Münsteraner Psychologe Klaus Oelbracht. Weiterer Behandlungsschwerpunkt ist der Abbau dysfunktionaler Gedanken, wie „Alle werden mich beobachten. Jeder wird sich fragen, warum ich so lange brauche. Wenn ich hier nicht pinkeln kann, bin ich kein richtiger Mann“. Der Abbau von Vermeidungsverhalten gehört ebenfalls zur Therapie. Er ist notwendig, um den Teufelskreis aus Erwartungsangst, Katastrophengedanken und körperlichen Angstsymptomen zu durchbrechen.

Weitere Informationen zur Therapie von Angststörungen erhalten Interessierte im Internet unter www.c-d-k.de. Mittwochs von 17 bis 20 Uhr schaltet die Christoph-Dornier-Klinik zudem ein mit Psychotherapeuten besetztes Beratungstelefon. Zu erreichen sind die Experten unter 0251/4810-110. Die Beratung ist kostenfrei.

Kontakt:

Christoph-Dornier-Klinik GmbH
für Psychotherapie
Klaus Oelbracht
Komm. Leitender Psychologe
Tibusstraße 7-11
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0
Fax: 0251/ 48 10-105
E-Mail: Oelbracht@c-d-k.de
Internet: www.c-d-k.de

Pressekontakt:

Katja Schepers
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Medizin & Gesundheit
Zülpicher Straße 239
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68
Fax: 0221/ 261 57 69
E-Mail: info@schepers-pr.de