

Optionen bei starker Angst

Betäubungsmöglichkeiten und das Gespräch mit der Praxis – ein Überblick

Wichtig: Dieses Infoblatt gibt einen allgemeinen Überblick über mögliche Optionen. Ob und welche davon im Einzelfall geeignet und verfügbar sind, entscheiden Sie gemeinsam mit der behandelnden Praxis – nicht auf eigene Faust.

Betäubung direkt vor Ort

- **Betäubungspflaster oder -creme (z. B. mit Lidocain/Prilocain, etwa EMLA)**
Macht die Haut an der Einstichstelle für kurze Zeit unempfindlich. Einwirkzeit und Anwendung hängen vom verwendeten Präparat ab. Bitte Packungsbeilage beachten und die Anwendung vorher mit Praxis oder Apotheke abstimmen.
- **Kühlspray**
Kühlt die Haut kurzzeitig und kann das Schmerzempfinden an der Einstichstelle reduzieren. Ob es geeignet ist, hängt von Eingriff und Praxis ab.
- **Vibrations- und Kältehilfen (z. B. sogenannte 'Buzzy'-Geräte)**
Kombinieren Vibration und Kälte direkt neben der Einstichstelle. Vibration und Kälte können die Wahrnehmung des Einstichschmerzes bei manchen Menschen reduzieren. In manchen Kinderarztpraxen bereits vorhanden.

Beruhigung bei sehr starker Angst

- **Lachgas (Distickstoffmonoxid)**
Wird über eine Nasenmaske verabreicht und wirkt beruhigend. Lachgas wird unter medizinischer Aufsicht eingesetzt und ist nicht für jede Person oder jeden Eingriff geeignet. Vor allem bei Zahnärzten verbreitet, vereinzelt auch in Kinderarztpraxen verfügbar – am besten vorab telefonisch erfragen.
- **Leichte Sedierung oder Kurznarkose**
Bei sehr ausgeprägter Angst kann in ausgewählten Fällen eine Sedierung oder Narkose erwogen werden. Das erfordert eine individuelle ärztliche Abwägung und entsprechende medizinische Voraussetzungen.

Das Gespräch mit der Praxis vorab

Angst offen ansprechen

- Ein kurzer Anruf oder eine Nachricht vor dem Termin reicht oft schon aus, damit sich die Praxis darauf einstellen kann.

Gezielt nach Möglichkeiten fragen

- Zum Beispiel nach einem ruhigeren Wartebereich, einem längeren Zeitfenster oder Erfahrung mit Autismus in der Praxis.

Wunsch nach Betäubung oder Hilfsmitteln äußern

- Nicht jede Praxis bietet das von sich aus an – nachfragen lohnt sich.

Kurzhinweis oder Infokarte mitbringen

- Eine kurze schriftliche Notiz nimmt Druck aus dem Gespräch vor Ort. Passend dazu: die Infokarte 'Das hilft mir bei Blutabnahme & Impfung' von autismus-ratgeber.de.

Nach Möglichkeit dieselbe Praxis regelmäßig aufsuchen

- Ein bekanntes Umfeld und vertraute Gesichter nehmen bei vielen Menschen einen Teil der Anspannung.

Wenn die Angst den Alltag einschränkt

Ausgeprägte Angst vor Nadeln, Spritzen oder Blut kann die Kriterien einer spezifischen Phobie erfüllen und ist grundsätzlich gut behandelbar. Verhaltenstherapeutische Verfahren, insbesondere Expositionsverfahren mit schrittweiser Annäherung, gehören zu den gut untersuchten Behandlungsansätzen.

Wenn die Angst wiederholt zu erheblicher Belastung führt oder dazu, dass medizinisch notwendige Termine vermieden werden, kann es sinnvoll sein, sich an eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten zu wenden. Der Hausarzt oder die Hausärztin kann bei der Suche nach einem passenden Therapieplatz unterstützen.

Weiterführend:

Eine strukturierte Vorbereitung Schritt für Schritt bietet die Checkliste 'Nadel- oder Praxisangst strukturiert vorbereiten' auf autismus-ratgeber.de.