

Die Patientenberatungsstelle hilft Ihnen bei:

• Chronischen Schmerzen im Kiefer-Gesichts-Bereich

Anhaltende Schmerzen im Kiefer können eine enorme Belastung für den Patienten sein. Bei chronischem Schmerz kommt es zu Veränderungen auf biologischer Ebene. Es kann sich eine höhere Schmerzempfindlichkeit einstellen; einige Schmerzverarbeitungsstrategien können diese Schmerzen sogar verstärken. Dabei kann der Schmerz auch ein Hilferuf des Körpers sein, dass einem im Leben etwas zu viel geworden ist und der Organismus sich stark überlastet fühlt. Die Beschwerden fangen an, sich zu verselbst-

ständigen, beeinflussen und dominieren das gesamte Leben. Betroffene ziehen sich aus ihrem Umfeld zurück, Lebensfreude, Arbeitsfähigkeit, Unternehmungslust, Hobbys und soziale Kontakte werden beeinträchtigt. Sie fühlen sich den Beschwerden gegenüber hilflos ausgeliefert, was u. a. zu Depressionen führen kann. Hier kann professionelle Unterstützung helfen, die den Schmerz verstärkenden und hemmenden Faktoren zu erkennen und wieder Lebensqualität zu erlangen.

• Zahnbehandlungsangst

Ungefähr zehn Prozent aller Bundesbürger haben so große Angst vor der Zahnbehandlung, dass sie nur im Notfall – oder gar nicht – zum Zahnarzt gehen. Das führt langfristig oft zur Zerstörung der Zähne mit Schmerzen, Entzündungen und Zahnverlust.

Die Patientenberatung sucht mit Ihnen nach Möglichkeiten, wie Sie mit Ihrer Angst besser umgehen können.

Brauchen Sie mehr Informationen/Aufklärung über die geplante Behandlung, Entspannungsübungen zur Reduktion der Anspannung und Angst? Brauchen Sie Sicherheit, um sich auf dem Behandlungsstuhl nicht ausgeliefert zu fühlen? Das Team berät Sie, wie Sie sich konkret auf den Zahnarztbesuch vorbereiten können, damit Sie sich sicherer fühlen.



• Prothesenunverträglichkeit

Wenn eine neue Prothese optimal angepasst ist und auch nach Monaten der Eingewöhnung immer noch Beschwerden verursacht, ist es wichtig, auch psychosoziale Faktoren zu berücksichtigen. Manche Betroffene fühlen sich mit einer Prothese alt, andere als Versager, dass sie ihre Zähne nicht gut gepflegt haben. In solchen Fällen kann es sich um innere Blockaden handeln, die es zu erkennen und zu lösen gilt. Die oft vermutete Materialunverträglichkeit spielt dabei eher selten eine Rolle.

• Knirschen und Zusammenpressen der Zähne

Beim Knirschen und Zusammenpressen der Zähne verspannt und verhärtet sich die Kaumuskulatur, was zu anhaltenden Kiefergelenk-, Gesichts- und Kopfschmerzen führen kann. Hier wird versucht, herauszufinden, was das Knirschen oder Pressen auslöst, z. B. fehlerhafter Zusammenbiss zwischen Ober- und Unterkiefer, Stress oder seelische Belastung. Oft wirken mehrere Faktoren zusammen, die einem selbst das Erkennen der Ursachen erschweren.

• Beschwerden nach Eingliederung von Zahnersatz wie Überkronung, Implantaten

Ein einwandfrei sitzender Zahnersatz ist eine Voraussetzung für das richtige Funktionieren. Treten trotzdem Probleme auf, werden sowohl körperliche als auch psychische Bereiche untersucht, um den Auslöser der Beschwerden ausfindig zu machen. Belastende Lebensphasen können die Gewöhnung an neuen Zahnersatz nicht selten beeinträchtigen. Manchmal kann es sinnvoll sein, zu warten, bis ein emotionales

Gleichgewicht wieder hergestellt ist, bevor weitere zahnmedizinische Maßnahmen getroffen werden. Auch die Belastung durch länger anhaltende Zahn- und Kieferbeschwerden kann zu seelischem Ungleichgewicht führen und sollte mit professioneller Hilfe bewältigt werden.



So finden Sie geschulte Zahnärzte und Psychologische Psychotherapeuten

- Psychologische Psychotherapeuten, die Ihnen bei zahnmedizinischen Problemen helfen, können Sie über das Servicetelefon der **Psychotherapeutenkammer Berlin** Dienstag von 14 bis 17 Uhr und Donnerstag 10 bis 13 Uhr, unter Tel. (030) 88 71 40 20, erfragen.
- **Patientenberatungsstelle „Seele und Zähne“**
Zahnärzthehaus, Georg-Wilhelm-Straße 16, 10711 Berlin
Terminvereinbarungen nach Empfehlung durch Ihren behandelnden Zahnarzt: Tel. (030) 89 00 44 00
- Zahnarztpraxen, die mit dem Thema Psychosomatik besonders vertraut sind, finden Sie



unter www.zaek-berlin.de in der **Zahnarztssuche** unter „Psychosomatik“.



IHRE PRAXIS:

Weitere wichtige Informationen rund um die Zahngesundheit finden Sie unter www.zaek-berlin.de/patienten



ZAHNÄRZTEKAMMER BERLIN

Zahnärztekammer Berlin K.d.ö.R.
Stallstraße 1, 10585 Berlin
Tel. (030) 34 808 0
info@zaek-berlin.de



PSYCHOTHERAPEUTENKAMMER BERLIN

Psychotherapeutenkammer Berlin
Kurfürstendamm 184, 10707 Berlin
Tel. (030) 88 71 40-0
info@psychotherapeutenkammer-berlin.de

Bilder: bloomicon, Jonas Glaubitz, Anton Gvozdkov, misty, oatawa, Petair, psdesign1, WavebreakmediaMicro - fotolia.com
Gestaltung: Schröders Agentur

Interdisziplinäre Patientenberatungsstelle

Seele und Zähne

Gemeinschaftsprojekt der Zahnärztekammer Berlin und der Psychotherapeutenkammer Berlin

kostenloses
Angebot für
Patientinnen
und
Patienten

Tipps für Ihre
Zahngesundheit

Das Miteinander von Seele und Zähnen

Zahnprobleme belasten die Seele und das Wohlbefinden, können Ängste auslösen und den ganzen Körper beeinflussen. Und umgekehrt: Wenn man im Alltag unter starkem Druck steht, sich in einer schwierigen Lebenssituation befindet oder von Ängsten geplagt ist, dann bekommen dies nicht selten auch die Zähne zu spüren.

Zahnprobleme können auch durch gleichzeitig bestehende psychische Störungen wie z. B. Angsterkrankungen und Depressionen verstärkt werden. Wenn Zahnbeschwerden länger anhalten, also chronisch werden, treten die ursprünglichen Auslöser immer mehr in den Hintergrund, die Schmerzen bestehen weiter und müssen auf verschiedenen Ebenen behandelt werden.

Daher arbeiten Zahnärzte, Ärzte, Psychotherapeuten und Physiotherapeuten zusammen. Es geht darum, herauszufinden, welche Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen seelischen, körperlichen oder sozialen Belastungen und Zahnproblemen bestehen und die Behandlungsschritte aufeinander abzustimmen.

Die interdisziplinäre, kostenlose Patientenberatungsstelle „Seele und Zähne“

Wenn Sie und/oder Ihr Zahnarzt oder Psychotherapeut vermuten, dass Ihre Beschwerden von psychosozialen Faktoren beeinflusst werden oder die Zahnprobleme zu psychischen Beeinträchtigungen führen, können Sie sich in Berlin an die bundesweit erste und zudem kostenlose Patientenberatungsstelle „Seele und Zähne“ wenden, zu der Ihr Zahnarzt oder Psychotherapeut Sie überweisen kann.

Hier steht Ihnen ein Team aus einer Zahnärztin und einer Psychologischer Psychotherapeutin mit schmerztherapeutischer Qualifikation in der Beratung zur Verfügung.

Patientenberatungsstelle „Seele und Zähne“

Zahnärzthehaus, Georg-Wilhelm-Straße 16, 10711 Berlin

Terminvereinbarung: (030) 89 00 44 00



Was passiert in der Beratung?

Zusammen mit dem Therapeutenteam besprechen Sie Ihre Probleme, können Ihre Zahnbefunde, Probleme und Ängste erläutern und über Lösungswege nachdenken. Manchmal gibt es vielleicht keine eindeutige Lösung. Dann geht es darum, zu lernen, wie man mit der aktuellen Situation umgehen kann. Es kann auch wichtig sein, zu verstehen, weshalb der Körper mit Symptomen reagiert, die zunächst nicht zu erklären sind, und oft auf Unverständnis und Hilflosigkeit sowohl bei den Ärzten als auch bei den Patienten führen. Die Patientenberatung gibt Informationen zu Behandlungsmöglichkeiten und klärt, welche weiteren Behandlungsschritte im Vordergrund stehen. Sie werden unterstützt bei der Suche nach Zahnärzten, die auf bestimmte Probleme spezialisiert sind, sowie bei der Suche nach ambulanten/stationären psychotherapeutischen Behandlungen. Bereits vorhandene Befunde oder Röntgenbilder werden in die Beurteilung der Situation einfließen. Der behandelnde Zahnarzt, Arzt oder Psychotherapeut kann die Beschwerden und das Anliegen schildern. Wenn Sie es als Patient möchten, werden den behandelnden Zahnärzten/Psychotherapeuten eine Rückmeldung über die Ergebnisse der Beratung sowie Empfehlungen zur weiteren Behandlung gegeben.

Sind Sie interessiert?

Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt oder Psychotherapeuten!



Bin ich betroffen?

Bei welchen Beschwerden/Problemen kann eine Beratung bei „Seele und Zähne“ sinnvoll sein?

Diese sind sehr vielfältig, beispielsweise:

- Beschwerden im Mund-, Kiefer- und Zahnbereich, für die (noch) keine körperliche Ursache ausfindig gemacht wurde oder wenn diese Ursache das Ausmaß der Beschwerden nicht erklären kann.
- Wenn Patienten psychologische Unterstützung im Umgang mit körperlichen Beschwerden im Kiefer-Gesichts-Bereich benötigen oder auch über ihre Ängste sprechen möchten.
- Zahnbehandlungsangst und andere Ängste in Bezug auf die Zähne
- Bruxismus (Zähneknirschen oder Pressen)
- Craniomandibuläre Dysfunktion (Fehlfunktion des Kiefergelenks)
- Prothesenunverträglichkeit
- Probleme mit dem Zahnersatz
- anhaltende Schmerzen
- Zungen- und Schleimhautbrennen, Geschmacksstörungen
- Probleme mit der Bisslage
- Schmerzsyndrome
- psychische Störungen, die einen Zusammenhang mit zahnmedizinischen Problemen haben