

Was ist eine Zwangsstörung?

Das Gefühl, etwas unbedingt tun oder denken zu müssen, kennen viele. Problematisch wird es, wenn dieser Drang so stark ist, dass das alltägliche Leben dadurch erheblich beeinträchtigt wird. Dabei hat der Betroffene selbst den Eindruck, dass diese Gedanken und Handlungen übertrieben oder unangemessen sind sowie uncharakteristisch für seine Persönlichkeit. Typische Zwangshandlungen sind z.B. stundenlanges Duschen, übertrieben häufiges Waschen der Hände, exzessives Putzen, die oftmalige Kontrolle von Fenstern, Türen, Gasähnen, das Wiederholen einer Handlungskette in umgekehrter Reihenfolge etc. Zwangshandlungen werden meist aus Angst, es könnte sonst etwas passieren, oder aus einem unbestimmten Gefühl der Unsicherheit und Spannung heraus ausgeführt. Häufig gehen den Zwangshandlungen sehr unangenehme Vorstellungen, wie etwa dass man jemanden unbemerkt verletzt haben könnte, dass man seinem Kind etwas antun könnte, dass Gegenstände stark „verseucht“ sein könnten etc., voraus. Folgen der Zwangssymptome können die Vermeidung potentiell „gefährlicher“ Orte und depressive Zustände sein. Damit sind auch die Arbeitsfähigkeit und die allgemeine Leistungsfähigkeit bedroht.

Zusammenfassend sind die vier folgenden Kriterien für eine Zwangsstörung zu nennen:

1. Der starke innere Drang, bestimmte Inhalte zu denken (Zwangsgedanken) oder zu tun (Zwangshandlungen), meist um negative Vorstellungen oder unangenehme innere Zustände zu verhindern oder zu neutralisieren.

2. Wiederholte Versuche diese Gedanken und Handlungen zu unterdrücken.
3. Die zumindest teilweise Einsicht, dass die Zwangshandlungen oder –gedanken übertrieben oder unbegründet sind.
4. Eine erhebliche Belastung oder Beeinträchtigung, z.B. durch den sehr hohen Zeitaufwand (mehr als eine Stunde täglich) für die Zwangsgedanken oder –handlungen.

Zwangsstörungen sind relativ häufig, etwa 1-3% aller Menschen leiden irgendwann im Leben an dieser Störung. Die Störung neigt dazu, ohne Behandlung zu chronifizieren. Aus Scham werden die Symptome von vielen Betroffenen so lange wie möglich verheimlicht, so dass eine adäquate Behandlung oft erst viele Jahre nach Störungsbeginn begonnen wird. Bei vielen Patienten kommt es niemals zu einer effizienten Behandlung, nicht zuletzt weil sie ihre Symptome gar nicht als Anzeichen einer Zwangsstörung erkennen.

Behandlungsangebot der Spezialambulanz für Zwangsstörungen

Während bis vor einigen Jahren die Behandlungsaussichten bei Zwangsstörungen sehr skeptisch gesehen wurden, gibt es mittlerweile eine Reihe von erprobten Behandlungskomponenten, die sich in der Therapie von Zwangsstörungen als wirksam erwiesen haben. Unsere Spezialambulanz bietet ein gestuftes, auf die individuellen Patientenbedürfnisse ausgerichtetes Behandlungskonzept an.

Elemente dieses Konzeptes sind:

- Die genaue Abklärung der aktuellen und früheren Symptome, inklusive Leistungsdiagnostik, und die Erstellung einer differenzierten Diagnose.
- Kontaktaufnahme mit Vor- und Nachbehandlern, wenn gewünscht und notwendig.
- Information über psychologische und körperliche Grundlagen von Zwangsstörungen, sowie über das Vorgehen bei der kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlung von Zwangsstörungen.
- Beratung mit Hinweisen für die Verbesserung und Ergänzung eigener Strategien zur Bewältigung und Reduktion der Zwangssymptomatik.
- Unterstützung bei der Bahnung weiterer begleitender Angebote (Bewegung, Freizeitaktivitäten).
- Kognitiv-verhaltensorientierte Psychotherapie in der Ambulanz (Einzel- und/oder Gruppenbehandlung).
- Bei Bedarf Vermittlung bei der Einleitung einer begleitenden medikamentösen Therapie.
- Bei Bedarf Einbezug von Angehörigen.

Die Mitarbeiter der Ambulanz sind erfahrene Psychologische Psychotherapeuten. Die Integration der Ambulanz in ein Universitätsinstitut für Psychologie bringt die Möglichkeit mit sich, Diagnostik und Behandlung stets auf dem aktuellen wissenschaftlichen Stand zu halten. Wir sind uns bewusst, dass es für Betroffene schwierig ist, über ihre Erkrankung zu sprechen und Veränderungen anzugehen. Wir möchten dabei mit all unserem Wissen und Verständnis Hilfe anbieten.

Verhaltenstherapie

Die Behandlung basiert auf einem kognitiv verhaltenstherapeutischen Konzept. Verhaltenstherapie ist eine von den Krankenkassen finanzierte wissenschaftlich fundierte Therapieform, bei der es darum geht, eigene Verhaltens- und Denkgewohnheiten hinsichtlich ihrer Bedeutung für die bestehende Symptomatik zu erkennen, zu bewerten und zu verändern. Generelles Ziel ist es, hilfreiches Verhalten und Denken zu stärken und ungünstiges schrittweise abzubauen. In einem kognitiv-verhaltenorientierten Therapiekonzept unterscheidet man zwischen *Störungsursachen*, aktuellen *Störungsauslösern* und *störungsaufrechterhaltenden* Bedingungen. Da die Ursachen meist zeitlich weit zurückliegen oder unbekannt sind, konzentriert sich die Verhaltenstherapie auf die aktuellen Auslöser und die störungsaufrechterhaltenden Bedingungen. Letztere können in äußeren Umständen oder inneren Zuständen sowie Denk- und Verhaltensmustern bestehen. Solche Faktoren gilt es zu identifizieren und zu verändern.

Zu Beginn der Psychotherapie wird ein Therapieplan gemeinsam von Patient und Therapeut erarbeitet. Die Therapie besteht dann wesentlich aus angeleiteten neuen Erfahrungen und übenden Elementen. Im Mittelpunkt steht die *Expositionsbehandlung mit Reaktionsverhinderung*. Sie hat sich als sehr effektives Mittel bei der Behandlung von Zwangsstörungen erwiesen. Durch die Konfrontation mit bisher gemiedenen Situationen, Gedanken und Verhaltensweisen wird die Erfahrung ermöglicht, dass befürchtete Katastrophen nicht eintreten bzw. dass unangenehme Gefühlszustände wie Anspannung, Angst, Ärger und Unruhe abklingen und bewältigt werden können.

Forschung

Aufgabe der Hochschulambulanz ist es auch, neues Wissen über Zwangsstörungen und deren Behandlung zu gewinnen. Sie profitieren von aktuellen Erkenntnissen und kooperieren gleichzeitig bei der Weiterentwicklung des wissenschaftlichen Fortschritts. Dafür werden die Therapien durch ausführliche Fragebogen- und Testuntersuchungen begleitet. Dazu kommen gelegentliche psychophysiologische Untersuchungen wie z.B. EEG-Messungen. Schließlich werden die Therapiesitzungen teilweise zu Supervisionszwecken auf Video aufgezeichnet. Dies dient auch der Qualitätssicherung unserer Arbeit und kommt Ihnen unmittelbar zugute. Über jede Untersuchung werden sie vorher ausführlich informiert und um Ihr Einverständnis gebeten.

Kosten

Die Behandlung wird über Ihre gesetzliche Krankenkasse abgerechnet. Private Krankenkassen erstatten die Kosten je nach Vertrag. Als Privatpatient erhalten Sie von uns eine Rechnung. Das Honorar wird nach der Gebührenordnung für Psychotherapeuten (GOP) berechnet.

Weitere Informationen und Kontakt

Zur persönlichen Kontaktaufnahme wenden Sie sich bitte telefonisch an unser Ambulanzsekretariat. Sie werden dann von einem unserer Psychotherapeuten zurückgerufen. Sollten Sie niemanden persönlich erreichen, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter. Sie können auch unsere Internetseite unter www.hochschulambulanz.hu-berlin.de besuchen.

Spezialambulanz für Zwangsstörungen

am Institut für Psychologie
der
Humboldt-Universität zu Berlin

Leitung:

Prof. Dr. Norbert Kathmann



Hochschulambulanz für Psychotherapie und Psychodiagnostik

Rudower Chaussee 18, 12489 Berlin

Tel.: 030 - 2093 4843

Mo, Di, Mi 9 - 17 Uhr,

Do 9 - 16 Uhr,

Fr 9 - 14 Uhr

e-Mail:

hochschulambulanz@psychologie.hu-berlin.de