

# *Citrustrinking* INFORMATION FÜR BETROFFENE

Praxis Solveig Cornelia

## **-Zwangsstörung-**

Dieses Informationsblatt richtet sich an Menschen, die von einer Zwangsstörung betroffen sind oder sich Sorgen machen, es könnten Anzeichen dafür vorliegen. Es bietet einen Überblick über das Störungsbild, wissenschaftlich fundierte Erklärungen, hilfreiche Tipps und weiterführende Empfehlungen.

### **Was ist eine Zwangsstörung?**

Zwangsstörungen sind psychische Erkrankungen, bei denen sich belastende Gedanken (Zwangsgedanken) und/oder bestimmte Verhaltensweisen (Zwangshandlungen) immer wieder aufdrängen. Sie verursachen erheblichen Leidensdruck und schränken den Alltag oft stark ein.

### **Typische Merkmale**

- Zwangsgedanken: Angst, jemandem zu schaden, sich zu beschmutzen oder etwas falsch zu machen
- Zwangshandlungen: Häufiges Händewaschen, Kontrollieren, Zählen oder bestimmte Rituale durchführen
- Wichtig: Die Betroffenen wissen meist, dass ihr Verhalten übertrieben ist, können es aber kaum unterdrücken.

### **Wie entsteht eine Zwangsstörung?**

- Biologische Einflüsse (z. B. Serotoninmangel, genetische Veranlagung)
- Psychologische Muster (z. B. Perfektionismus, überhöhtes Verantwortungsgefühl)
- Erlebte Belastungen oder Traumata
- Anhaltender Stress oder Überforderung

## **Behandlungsmöglichkeiten**

- Kognitive Verhaltenstherapie (KVT), insbesondere Exposition mit Reaktionsverhinderung (ERP)
- Medikamentöse Therapie (v. a. SSRI)
- Ergänzende Therapien wie Achtsamkeit, Tiefenpsychologie oder Gruppentherapie

## **Was kann ich selbst tun?**

- Führen Sie ein Gedanken-Tagebuch
- Kleine Konfrontationen üben (z. B. einmal weniger kontrollieren)
- Achtsamkeit und Entspannung trainieren
- Sprechen Sie mit vertrauten Personen über Ihre Belastung
- Wir unterstützen Sie bei der Suche nach einem Spezialisten

## **Häufige Fragen (FAQ)**

**\*\*Ist eine Zwangsstörung heilbar?\***

- Viele Menschen erfahren durch Therapie eine deutliche Besserung. In vielen Fällen ist eine weitgehende Symptommfreiheit möglich.

**\*\*Bin ich schuld an meiner Zwangsstörung?\***

- Nein. Es handelt sich um eine Erkrankung, nicht um persönliches Versagen.

**\*\*Wie lange dauert die Behandlung?\***

- Das ist individuell verschieden – je nach Schweregrad, Therapieform und Lebenssituation. Oft zeigt sich nach wenigen Monaten eine erste Besserung.

## **Empfohlene Literatur & Links**

- Christine Loch: *\*Wenn Zwänge das Leben einengen\**. Balance Verlag.
- Adam Radomsky: *\*Zwangsstörungen verstehen und bewältigen\**. Hogrefe Verlag.
- Deutsche Gesellschaft für Zwangserkrankungen e. V.: [www.zwaenge.de](http://www.zwaenge.de)
- Informationsportal: [www.angstselbsthilfe.de](http://www.angstselbsthilfe.de)

Dieses Informationsblatt ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Beratung. Bitte wenden Sie sich an eine Fachperson, wenn Sie sich betroffen fühlen

## **Zwangsgedanken**

Zwangsgedanken sind Ideen, Vorstellungen oder Impulse, die sich aufdrängen, wiederholen, quälend sind und nicht durch Willensanstrengung beeinflusst werden können. Sie werden von dem Betroffenen als unangemessen und sinnlos erlebt.

Die Inhalte der Zwangsgedanken sind meistens angstvolle Gedanken und Überzeugungen, wie beispielsweise sich selbst oder jemand anderem Schaden zuzufügen, Dinge auszusprechen, die man nicht aussprechen will (z.B. Obszönitäten) oder für ein Unheil (Krankheit, Epidemie, Unfall, usw.) verantwortlich zu sein.

## **Zwangshandlungen**

Zwangshandlungen sind Handlungsstereotypen die wiederholt werden müssen. Typische Beispiele sind Waschzwang, Kontrollzwang, magisches Denken oder der Ordnungszwang. Zwangshandlungen bestehen oft aus Kontroll- und Reinigungshandlungen. Zwangsstörungen können so stark ausgeprägt sein, dass eine normale Lebensführung unmöglich ist. Dies kann soweit gehen, dass bestimmte Räume innerhalb der Wohnung nicht mehr betreten werden können, Orte und Situationen nicht mehr aufgesucht werden können und schließlich die eigene Wohnung nicht mehr verlassen wird. Oftmals fürchten sich die Patienten davor, die Rituale nicht durchführen zu können und die Kontrolle zu unterlassen. Es kommt zu starker Angst, begleitet von unangenehmen körperlichen Symptomen. Dies ist jedoch nicht bei allen Patienten der Fall. Manche Betroffenen verspüren keine Angst, wenn sie ihrem Ritual nicht nachgehen können, sondern eine Mischung aus innerer Unruhe, Ekel und Unwohlsein.

## **Zwangserkrankung**

- Wir sprechen von einer Zwangserkrankung, wenn die Betroffenen stark unter ihrem Verhalten leiden,
- sie in ihrem Alltag stark beeinträchtigt sind,
- sie sehr viel Zeit und Energie durch dieses Verhalten verlieren,
- sie ihr Verhalten als sinnlos und unbeeinflussbar ansehen