

## Die aphas hilft

Wir helfen Ihnen und Ihren Angehörigen, Angststörungen besser zu verstehen. Die aphas informiert Sie über die möglichen Ursachen, Symptome und Behandlungsmethoden. Wir können Sie mit anderen Betroffenen vernetzen und Sie dabei unterstützen, den richtigen Therapeuten oder Arzt zu finden.

Besuchen Sie [www.aphs.ch](http://www.aphs.ch), melden Sie sich bei unserer Hotline (0848 801 109) oder bei einer unserer Selbsthilfegruppen.

## Über die aphas

Die Angst- und Panikhilfe Schweiz (aphs) ist eine überregionale, gemeinnützige Selbsthilfeorganisation, die sich um die Anliegen jener Menschen kümmert, die unter krankhaften Ängsten leidet. Unsere Mission ist Aufklärung und Information, die Förderung der Prävention und der richtigen Behandlung von Angststörungen. Unser Ziel ist die Verbesserung der Lebensumstände aller Betroffenen.

Hotline: 0848 801 109  
mail@aphs.ch  
www.aphs.ch

Spendenkonto:  
Einzahlung für «aphs, Angst- und Panikhilfe Schweiz, 3001 Bern»  
Konto-Nr. 30-646966-6  
IBAN CH13 0900 0000 3064 6966 6  
BIC POFICHBEXXX (für Zahlungen aus dem Ausland)

## Behandlungsformen

Glücklicherweise können die meisten Betroffenen mit Hilfe einer geeigneten Therapie ihre Lebensqualität deutlich verbessern. Es gibt eine Vielzahl an Behandlungsmethoden. Am erfolgversprechendsten ist eine Psychotherapie, insbesondere die kognitive Verhaltenstherapie - mit oder ohne Einnahme von Medikamenten.

Die Entscheidung für eine spezifische psychotherapeutische Behandlung hängt unter anderem auch von der Vorliebe des Patienten ab. Die Wirksamkeit der kognitiven Verhaltenstherapie bei Zwangsstörungen wurde in zahlreichen Studien nachgewiesen und führt, insbesondere in Kombination mit anderen Therapieformen, zu guten, langfristigen Behandlungserfolgen.

Aufklärung und Information über Symptome, Entstehung und Aufrechterhaltung von Zwangsstörungen, Exposition mit Reaktionsmanagement, kognitive Interventionen sowie psychosoziale Unterstützung sind wesentlicher Bestandteil der erfolgreichen Behandlung.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Wahl und Wirkungsweise der für Sie geeignetsten Methoden.

## Was sind Zwangsstörungen?

Rituale sind wichtig für unser Leben. Doch wenn Rituale zu Zwängen werden, führt das zu immer stärkeren Einschränkungen.

In stressigen Situationen steigt bei allen Menschen die Unsicherheit. Möglicherweise müssen sie dann das Abstellen des Herdes oder der Kaffeemaschine zwei- oder dreimal kontrollieren. Das ist völlig normal. Bei Menschen mit Zwangsstörungen geht dieses Kontrollbedürfnis aber weit darüber hinaus.

Zwangsstörungen sind neben Angststörungen, Depressionen und Sucht die vierthäufigste psychische Störung. In der Schweiz leiden über 20'000 Personen an einem Zwang.

Zwangsstörungen gehören zur Gruppe der neurotischen, Belastungs- und somatoformen Störungen wie beispielsweise auch die Angststörung und Posttraumatische Belastungsstörung (PTSD).

## Zwangsstörung

Ich putze jeden Tag mehrere Stunden. Und wenn ich fertig bin, fange ich wieder von vorne an.



## Was ist eine Zwangsstörung?

Es gibt Gewohnheiten und Routinen, die uns dabei helfen, gesund und sicher durchs Leben zu kommen – das Händewaschen vor dem Essen, das Abschliessen der Haustür, das Ausschalten des Backofens. Wir haben auch persönliche Rituale: Der eine summt bei der Arbeit sein Lieblingslied, der andere liest vor dem Schlafen noch ein paar Zeilen, einer legt sich jeden Abend die Kleider für den nächsten Tag bereit.

Menschen mit einer Zwangsstörung aber empfinden eine übermässige und unkontrollierbare Besessenheit in Bezug auf solche Gepflogenheiten. Sie müssen Routinen ständig wiederholen, um ihre Angst in Schach zu halten.

Manche von ihnen verbringen Stunden damit, komplizierte Rituale zu vollführen, die Hände zu waschen, zu zählen, etwas zu ordnen – alles nur, um unwillkommene Gedanken, Gefühle oder Vorstellungen wegzudrängen. Andere leben in permanenter Sorge, andere zu verletzen, etwas Unangemessenes auszu-plaudern oder irgendetwas Falsches zu tun. Dadurch sind sie wie gelähmt. Die Betroffenen erkennen zwar, dass ihr Verhalten irrational ist, aber sie fühlen sich nicht in der Lage, damit aufzuhören.

Typische Denk- und Verhaltensweisen sind zum Beispiel:

- ständige, übersteigerte Furcht vor Schmutz, Verunreinigungen oder gar Verseuchung, permanentes Reinigen des Körpers oder Haushalts
- starke Fixierung auf Ordnung, Symmetrie, ständiges Anfassen und Zurechtrücken von Gegenständen
- Angst, dass negative Gedanken bei sich selber oder anderen Schaden bewirken
- Probleme mit dem Wegwerfen von Dingen mit kleinem Wert wie beispielsweise Flaschendeckel oder kaputte Geräte
- unangemessene religiöse oder sexuelle Gedanken oder Vorstellungen
- massloses Nachkontrollieren, ob etwa der Ofen ausgestellt oder die Tür geschlossen ist
- permanente Wiederholung von Worten oder Aktivitäten
- endloses Zählen oder Beten

## Auswirkungen

Zwangsstörungen können das normale Leben mit Schule, Arbeit, Familie oder Sozialleben grundlegend beeinträchtigen. Jeden Tag gehen mehrere Stunden für diese Gedanken und Rituale drauf, die Konzentration auf etwas anderes wird stark erschwert.

Betroffene zeigen oft sehr viel Geschick dabei, ihre Besessenheit zu verbergen, sogar vor den nächsten Mitmenschen. Sie wissen, dass ihr Verhalten irrational ist und schämen sich dafür. Wenn sie nicht behandelt werden, können Zwangsstörungen immer schlimmer werden und Betroffene komplett blockieren, so dass sie beispielsweise arbeitsunfähig werden.

## Was sind die Auslöser?

Die genauen Ursachen sind ungewiss. Es ist bekannt, dass sie unter anderem im biologischen, genetischen und sozialen Umfeld des Betroffenen liegen.

Zwangsstörungen liegen oft in der Familie. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Betroffene und ihre nächsten Familienmitglieder in der Hirnstruktur charakteristische Merkmale haben. Bereits Kinder können von Zwangsstörungen betroffen sein.

## So stärken Sie Ihr psychisches Wohlbefinden

### 1 HINSCHAUEN

Schauen Sie hin statt weg. Psychische Probleme haben viele Gesichter. Informieren Sie sich über das Thema und entwickeln Sie so ein Bewusstsein für Ihre Bedürfnisse und Sorgen.

### 2 BEWEGUNG

Machen Sie einen Tanzkurs, treten Sie einem Sportclub bei oder lernen Sie ein Instrument spielen. Bewegung und kreative Tätigkeiten sind ein idealer Ausgleich zu den Belastungen des Alltags.

### 3 KONTAKTE

Etwas vom Wichtigsten im Leben ist der Kontakt zu anderen Menschen. Melden Sie sich bei alten Freunden oder treten Sie einem Verein bei und erweitern Sie so Ihr soziales Umfeld.

### 4 ENTSPANNUNG

Gehen Sie achtsam durchs Leben und legen Sie bewusst Pausen ein. Versuchen Sie, der ständigen Reizüberflutung zu entkommen. Gönnen Sie sich ab und zu etwas Gutes.

### 5 DARÜBER REDEN

Wenn Sie mit anderen Menschen über Probleme sprechen, entstehen oft neue Sichtweisen. Vertrauen Sie sich einer Person aus Ihrem Umfeld an oder suchen Sie fachliche Unterstützung.