

## Informationen zu Zwängen

Zwänge und Zwangsstörungen kommen in allen Ausprägungen von harmlosen „Angewohnheiten“ bis hin zu schweren Zwangsstörungen vor. Immer wieder zwanghaft auftretende Gedanken und/oder Handlungen können sehr belastend für die Betroffenen sein. Zwangsgedanken sind Ideen, Vorstellungen oder Impulse, die die Betroffenen immer wieder intensiv beschäftigen. Sie sind fast immer quälend; häufig wird erfolglos versucht, Widerstand zu leisten. Zwangshandlungen sind Handlungen, die ständig wiederholt werden. Sie werden weder als angenehm empfunden noch dienen sie dazu, an sich nützliche Aufgaben zu erfüllen. Betroffene erleben sie oft als Vorbeugung gegen ein objektiv unwahrscheinliches Ereignis, das ihnen Schaden bringen oder bei denen selbst Unheil anrichten könnten. Aufwendige „Rituale“ und immer wiederkehrende Gedankenketten können nicht nur massiven Leidensdruck erzeugen, sondern auch viel Zeit einnehmen und damit den alltäglichen Tagesablauf massiv beeinträchtigen.

Von einer behandlungsbedürftigen Zwangsstörung spricht man, wenn

- Zwangsgedanken oder -handlungen an den meisten Tagen über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen auftreten.
- diese als eigene Gedanken/Handlungen von den Betroffenen angesehen werden (nicht als von außen eingegebene).
- diese sich dauernd wiederholen und zudem von Betroffenen als unangenehm empfunden werden bzw. mindestens eine Handlung oder ein Gedanke auch als unsinnig erkannt wird.
- die Betroffenen versuchen, Widerstand zu leisten.
- die Betroffenen unter den Zwangsgedanken oder -handlungen leiden und in ihrer sozialen oder individuellen Leistungsfähigkeit behindert werden.

Wenn ein\*e Psychotherapeut\*in oder Arzt\*Ärztin diese Diagnose stellt, besteht eine behandlungsbedürftige psychische Erkrankung.

## Auftreten

1-3% der Erwachsenen entwickeln in ihrem Leben eine behandlungsbedürftige Zwangsstörung. Häufig schämen die Betroffenen sich, ihre oft als unsinnig oder irrational empfundenen Probleme jemandem anderen mitzuteilen. Tatsächlich ist dies ein gut erforschtes Gebiet, in dem es eine Reihe von wirksamen Behandlungskonzepten gibt.

## Psychotherapie

Wissenschaftliche Studien belegen seit vielen Jahren die Wirksamkeit fachgerechter psychotherapeutischer Interventionen.