

RATGEBER

Lernen, mit zwanghaften Gedanken umzugehen

Paul wäscht sich ständig die Hände, weil er denkt, er werde sonst krank. Petra rückt die Dinge auf dem Tisch x-mal täglich akkurat zurecht. Beide können nicht anders. Ihr Gehirn «befiehlt» ihnen das. Paul und Petra leiden unter Zwangsstörungen. Dabei könnten ihnen Fachärzte der PDGR helfen.



Zwanghafte Gedanken und zwanghaftes Handeln sind für Betroffene eine Tortur. Über Therapien finden Betroffene neues Lebensglück. Bilder Susi Haas

Es ist zum Davonlaufen ... aber Menschen wie Paul und Petra können ihren zwanghaften Gedanken und Handlungen nicht entrinnen. Obwohl ihr Verstand weiss, dass Zwangsrituale, wie etwa übermässiges Händewaschen und ständiges symmetrisches Zurechtrücken von Dingen völlig unnötig sind, müssen sie es einfach tun, denn es könnte ja sonst etwas Schlimmes passieren. Andere müssen ständig Herdplatten überprüfen, Sätze verbal wiederholen, bestimmte Dinge zählen oder anfassen. Trotz ihrem steten Kampf mit sich selbst kommen sie gegen ihre inneren Zwänge nicht an. Betroffene Menschen leiden sehr darunter.

Unter Gedankenzwang litt auch Marianne* (Name geändert), eine Patientin, die sich bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden (PDGR) in der Klinik Waldhaus in Chur behandeln liess. Marianne hatte den inneren Drang, bestimmte Dinge zu denken, damit ihrem Mann nichts Schlimmes zustösst. Andere haben Angst, in peinliche Situationen zu geraten, fühlen den Zwang, sich mit dem Messer zu verletzen, von einer Brücke springen zu müssen, oder befürchten, sie würden ihren Mann vergiften. Menschen, die unter solchen Zwangsstörungen leiden, sind psychisch krank.

Es gibt Hilfe

«In Gesprächs- und Verhaltenstherapien gelingt es uns, Menschen mit Zwangsstörungen soweit zu stabilisieren, damit sie wieder ein gutes Selbstwertgefühl erhalten und ein selbstbestimmtes Leben führen können», bestätigt Tatiana Fehr, Fachärztin für Psychiatrie bei den PDGR, und Karoline Julien, Leiterin der Psychotherapiestation. Fachleute der PDGR zeigen Betroffenen auch Bewältigungsstrategien, wie sie im Alltag mit ihren Zwangsstörungen umgehen können. «Zwar ist eine vollständige Heilung nicht immer möglich. Doch nach einer Therapie leiden Betroffene nicht mehr so ausgeprägt an ihrer Krankheit. Sie haben gelernt, mit gewissen



Tatiana Fehr und Karoline Julien möchten Menschen mit Zwangsstörungen ermutigen, fachärztliche Hilfe zu suchen.

Zwängen zu leben und damit gut umzugehen.»

Wie kommt es zu Zwangsstörungen?

Oft werde die Basis für eine Zwangsstörung im Kindes- und Jugendalter gelegt, meint Fehr. Auslöser können etwa die hohen Leistungsansprüche der Eltern oder ein kaltes, emotionales Umfeld sein. «Solche und ähnliche Erfahrungen machen die Menschen verwundbarer. So könnten sich im jungen Erwachsenenalter unter zusätzlichem Stress und Konflikten Zwangsstörungen entwickeln», so die Fachärztin für Psychiatrie. «Aufgrund von Untersuchungen nimmt man heute an, dass es dann, wenn die Signalübertragung zwischen unserem 'Denkhirn' und dem 'Gefühlshirn' gestört ist, zu zwanghaften Gedanken und Handlungen kommen kann.» Zwangsgedanken und Zwangshandlungen in all ihren Formen wirken sich für Betroffene, Angehörige und das Umfeld sehr belastend aus. Zwanghafte Handlungen sind für die Erkrankten vielfach mit grossen Ängsten und starken Schamgefühlen und manchmal mit depressiven Folgen verbunden. Doch aus Angst und Scham gehen viele nicht zum Arzt. «Wir wissen, dass dieser Schritt viel Mut braucht», sagt Karoline Julien. «Wirklich helfen können wir jedoch nur dann, wenn Betroffene zu uns kommen.» In schwierigen Fällen seien stationäre Therapien sinnvoll. «Wir begleiten unsere Patienten aber auch dabei, die Veränderungen im Alltag umzusetzen, damit sie wieder ein glückliches Leben führen können.»

PDGR BIETEN FACHÄRZTLICHE HILFE

Die Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) bieten bei allen Formen psychischer und psychiatrischer Erkrankungen fachärztliche Hilfe an. Gerade auch jenen Menschen, die unter Zwangsstörungen und Zwangshandlungen leiden, verhelfen die Fachärzte über gezielte Therapien zu einem glücklicheren Leben.

Infos: Tel. 058 225 25 25, www.pdgr.ch