

RATGEBER

Wenn Zwänge das Leben bestimmen

Wenn Zwangsgedanken oder Zwangshandlungen den Alltag erschweren, ist eine Therapie wirkungsvoll. Auch Angehörige können wertvolle Unterstützung leisten. Die PDGR haben viel Erfahrung bei der Beurteilung und Behandlung dieser Störungen.

Annas* Hände sind nicht mehr schön; stellenweise fehlt die Haut oder sie ist durchsichtig dünn. Der Grund: Sie wäscht sich täglich bis zu hundert Mal ihre Hände, da sie die Angst hat, sie würde krank, wenn sie es nicht mache. Anna leidet sehr darunter, weiss aber nicht, was sie dagegen machen könnte. Hansjürg* zählt hingegen jede Stufe, bis er im vierten Stock seiner Wohnung ankommt. Erzählt er sich oder vergisst wegen einer Störung die Zahl, beginnt er von Neuem. So dauert es manchmal ewig, bis er sich erlaubt, endlich die Wohnungstüre aufzuschliessen. Thomas* wiederum wird von aggressiven Gedanken geplagt. Er denkt, er müsse bestimmten Personen etwas Unanständiges sagen – unter Zwang. Er tut es nicht, aber er schämt sich für die Gedanken. Das sind nur drei Beispiele von vielen aus der PDGR-Praxis (die Namen* sind anonymisiert).

Bei den Zwangshandlungen – nicht zu verwechseln mit Ritualen – verspüren Betroffene einen starken inneren Druck, diese immer wieder auszuführen, obwohl sie wissen, wie sinnlos das ist. Zwangshandlungen sind so wenig steuerbar wie Zwangsgedanken, die aufdringlich immer wieder kommen, da-

bei Angst, Unbehagen und Anspannung auslösen.

Nur Therapien helfen

Vielfach leiden Menschen unter ihren Zwängen. Zwangsgedanken und Zwangshandlungen – darunter fallen etwa auch die Sammelwut, ständiges Kontrollieren oder zwanghafter Ordnungssinn – verschwinden nicht einfach von allein; sie verstärken sich im Laufe der Zeit sogar. «Oft dauert es Jahre, bis die Betroffenen zu uns kommen», sagt Lyubka Caviezel, Oberärztin an der Klinik Waldhaus in Chur. «Dabei sind die Heilungschancen umso besser, früher behandelt wird.» Die Fachärzte bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden (PDGR) haben viel Erfahrung in diesem Bereich. «Wir erarbeiten mit den Patienten und mit den Angehörigen zusammen geeignete Strategien», erklärt Lyubka Caviezel.

Von Zwangsgedanken und Zwangsstörungen betroffen sind Frauen und Männer gleichermaßen. Die Ursachen sind vielfältig, können genetisch bedingt sein, psychisch oder organisch, manchmal löst Stress den Zwang aus oder auch ein überstrenger Er-



Lyubka Caviezel, Oberärztin an der Klinik Waldhaus in Chur: «Zwangshandlungen und Zwangsgedanken sollten frühzeitig behandelt werden.»

ziehungsstil der Eltern. Die Auswirkungen sind oft verheerend. Nicht nur die Lebensqualität wird stark beeinträchtigt, oft leiden darunter Job und Partnerschaft. Manchmal lösen die Zwangsstörungen Depressionen oder Angstzustände aus. Nicht zuletzt entwickeln einige Betroffene ein Suchtverhalten als Bewältigungsstrategie.

Angehörige miteinbeziehen

«Für Angehörige ist es ganz wichtig, dass sie mit den Betroffenen über deren Zwänge reden. Wir beziehen Angehörige wenn immer möglich auch in unsere Therapien mit ein», erklärt Lyubka Caviezel. «Sie lernen so die Hintergründe der Zwangsstörungen kennen und können dadurch die Betroffenen viel besser unterstützen und begleiten. Die Patienten lernen bei uns beispielsweise, dem Zwang eine bestimmte Zeit nicht nachzugeben. Dadurch entdecken sie, dass ihnen nichts passiert, wenn sie etwas nicht tun, zum Beispiel, dass Anna nicht krank wird, wenn sie ihre Hände nicht 30-mal pro Stunde wäscht.» Die PDGR klären mit den Betroffenen ab, ob ein stationärer Aufenthalt sinnvoll ist oder ob die Therapien ambulant durchgeführt werden können.

INFO-BOX

Anlaufstelle PDGR

Die Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) bieten die Behandlung von allen psychischen Erkrankungen an. Werden Zwangsstörungen erkannt, sollten Betroffene und Angehörige rasch eine Fachperson beiziehen.

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

Vortrag

«Zwangsstörungen – Grenze zwischen normalem und Zwangshandeln» von Lyubka Caviezel, Oberärztin Klinik Waldhaus Chur. Datum: 28. Mai, 19 Uhr, Mehrzwecksaal Klinik Waldhaus Chur.



Zwänge schränken Betroffene in ihrer Lebensqualität stark ein.

Bilder Susi Haas