

Hauptausgabe

Wiler Nachrichten / Wil
9500 Wil SG
071/ 913 80 10
www.wiler-nachrichten.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 24'047
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531,008
Abo-Nr.: 531008
Seite: 5
Fläche: 84'646 mm²

Wenn aus ungefährlichem Ritual plötzlich Zwang wird

In der Schweiz erleiden ein bis drei Prozent der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens eine Zwangsstörung. Urs Braun, Leitender Psychologe bei den St.Gallischen Kantonalen Psychiatrischen Diensten – Sektor Nord, behandelt derzeit rund 30 Patienten wegen ihrer Zwänge – und jeden Monat kommen neue dazu.



Urs Braun, Leitender Psychologe an der Psychiatrischen Klinik Wil, behandelt seit 20 Jahren Menschen mit Zwangsstörungen.

Welche verschiedenen Arten von Zwängen gibt es?

Die Palette, wenn es um Zwänge geht, ist breit. Aus nahezu allem – für Nicht-Betroffene oft scheinbar beiläufigen, alltäglichen Handlungen – kann sich ein Zwang entwickeln. Eine Patientin hat etwa einen Waschzwang, der in einem solchen Ausmass besteht, dass sich die Haut durch das unaufhörliche Waschen beginnt ab den Fingern zu schälen. Auch eine übermässige Ordnungsliebe, dass beispielsweise in der Wohnung alles im rechten Winkel ausgerichtet sein muss, kann zwanghafte Züge annehmen.

Wie viele Menschen leiden schweizweit an einer Zwangsstörung?

Statistiken zufolge erkranken ein bis drei Prozent der Schweizer im Lauf ihres Lebens einmal an einer Zwangsstörung.

Wie viele Patienten werden in der Psychiatrischen Klinik Wil wegen einer Zwangsstörung behandelt?

Derzeit haben wir rund 30 Patienten wegen Zwangsstörungen in Behandlung. Jeden Monat kommen etwa drei neue Patienten dazu.

Kann jeder Mensch eine Zwangsstörung erleiden?

Theoretisch ja. Wenn ich unterwegs bin, fallen mir immer wieder Menschen auf, die typische Symptome für eine angehende Zwangsstörung aufweisen. Vielen sind diese zwangsähnlichen Handlungen anfänglich nicht bewusst.

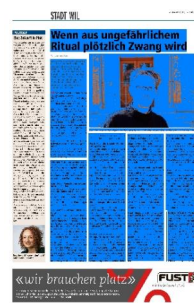
Wo nehmen Zwänge ihren Anfang?

Oftmals beginnt eine Zwangshand-

lung mit einem Zwangsgedanken. Der Gedanke löst beim Patienten eine Unruhe oder gar Unsicherheit aus, die nur durch die Handlung beruhigt werden kann. Es kommt aber auch vor, dass Zwänge sich nur im Kopf abspielen. Retrospektiv berichten einige Patienten, dass schon in ihrer Jugend einmal Zwangssymptome auftraten. Häufig verschwinden diese aber wieder. Bei den meisten Patienten, die wir behandeln, haben die Symptome zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr ein krankhaftes Mass angenommen. Auslöser dafür sind, wie bei anderen psychischen Erkrankungen,

eine Lebenskrise oder Übergänge in der Lebensgeschichte.

Worin liegt die Ursache für eine



Hauptausgabe

Wiler Nachrichten / Wil
9500 Wil SG
071/ 913 80 10
www.wiler-nachrichten.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 24'047
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531,008
Abo-Nr.: 531008
Seite: 5
Fläche: 84'646 mm²

Zwangsstörung?

Zwangsstörungen werden mit sehr unterschiedlichen Modellen erklärt. Meistens geht einer Zwangshandlung oder einem Zwangsgedanken eine Angst oder Unsicherheit voraus. Es gibt aber auch einige Patienten, die eine Zwangsstörung infolge eines Traumas entwickeln. Dem Zwang nachzugeben, gibt dem Betroffenen ein kurzfristiges, positives Gefühl und lenkt als Scheinlösung von den eigentlichen Problemen ab. In der Regel ist die Entwicklung von Zwängen schleichend, zu Beginn sind es einzelne kleine Rituale oder «Mödeli», die mit der Zeit immer mehr Raum im Leben des Betroffenen einnehmen.

Welchen Einfluss hat ein Zwang auf die Lebensqualität eines Betroffenen?

Da Zwänge mit der Zeit tendenziell immer stärker und häufiger aufzutreten, rauben sie über kurz oder lang dem Patienten immer mehr die Energie. Dabei verliert der Betroffene zunehmend an Kompetenz in Beruf und Beziehungsgestaltung, da er all seine Energie in das Ausüben des Zwangsverhaltens steckt.

Weshalb ist es so schwierig, eine Zwangsstörung zu erkennen?

Da Menschen mit Zwangsstörungen erkennen, dass ihr Zwangsverhalten unsinnig ist, sich trotzdem aber gezwungen fühlen, ihren Zwänge nachzugehen, versuchen sie, ihr Verhalten oft aus Scham zu verheimlichen. Deswegen begeben sich Betroffene meist lange nicht in Behandlung oder sprechen beim Behandelnden nicht über ihre Zwänge. In Folge werden Zwangsstörungen oft selten oder erst spät diagnostiziert. Im Schnitt bleiben Zwangssymptome bis zu zehn Jahre unbehandelt. Oft werden

Zwangsstörungen erst erkannt, wenn sich der Patient wegen einer aus dem Zwang heraus resultierenden sekundären depressiven Störung in ärztliche Obhut begibt.

Welcher Zusammenhang besteht zwischen Depression und Zwangsstörung?

Patienten mit Zwangsstörungen versuchen über lange Zeit, ein scheinbar normales Leben weiter zu führen. Die Belastung durch das Zwangsverhalten und der hohe Aufwand trotz allem etwa einem normalen Berufsalltag nachzugehen, führt über kurz oder lang in die Erschöpfung und depressive Verstimmung. Statistiken zufolge sahen sich 60 bis 70 Prozent der Menschen mit einer Depression zuvor mit einer Zwangsstörung konfrontiert.

Unabhängig von der Zwangsstörung: Wie ist der Therapieansatz?

Zuerst muss mit dem Patienten ein Verständnis seiner individuellen Problemgeschichte erarbeitet werden. Dann werden die therapeutischen Massnahmen erörtert und die Therapieziele festgelegt. Ein zentraler Teil der Therapie ist die Exposition und Reaktionsverhinderung. Dabei exponiert sich der Patient seinen Ängsten mit dem Ziel unangenehme Gefühle und Ängste, auch ohne Zwänge abschwächen zu können. Diese Erfahrung muss so lange wiederholt werden, bis der Patient im Alltag zur Beruhigung nicht mehr auf Zwänge zurückgreifen muss.

Worin besteht die Schwierigkeit bei der Behandlung einer Zwangsstörung?

Viele Patienten kommen zur Therapie mit dem Wunsch, alle negativen Auswirkungen der Zwänge loszuwerden, das Zwangsverhalten

aber nicht aufgeben zu wollen, da der Zwang dem Betroffenen eine vermeintliche Sicherheit gibt. Auf eben diese wollen Betroffene oft nicht verzichten.

Wann ist eine Therapie erfolgreich?

Menschen, die an einem Zwang leiden, sehen sich mit einer langwierigen Erkrankung konfrontiert. In erster Linie ist das Ziel, mit der Behandlung eine Invalidität des Patienten wegen seines Zwangs zu verhindern. Sollte bereits eine Invalidität bestehen, zielt die Behandlung auf eine Rückführung in das Berufsleben ab. Generell gilt, je früher eine Zwangsstörung erkannt wird, umso grösser sind dann die Erfolgchancen bei einer Therapie.

Zwänge: Referat am Montag

Die Vortragsreihe «Referat am Montag» wird jährlich achtmal in Wil und St.Gallen abgehalten. Der Fokus liegt dabei auf der psychischen Gesundheit. So auch kommenden Montag, 20. März in St.Gallen und 27. März in Wil. Urs Braun, Leitender Psychologe bei den St.Gallischen Kantonalen Psychiatrischen Diensten – Sektor Nord, wird jeweils ab 19.30 Uhr unter dem Titel «Wenn Zwänge das Leben beherrschen» zum Thema Zwänge referieren. Für die Teilnahme am Vortrag im Bahnhofsgebäude St.Gallen und im Hörsaal der Psychiatrischen Klinik Wil bedarf es keiner Anmeldung.