

# Zwangsstörungen Spezialangebot

## Leben ohne Zwang ermöglichen

Zwangsstörungen sind psychische Störungen, die bei den Betroffenen einen erheblichen Leidensdruck in Form von Zwangsgedanken und Zwangshandlungen erzeugen. Sie stellen für deren Umfeld, für Familie sowie Partnerschaft eine grosse Belastung dar. Neuere Studien zeigen, dass in der Schweiz bis 3,5% der Bevölkerung eine Zwangsstörung haben. Es wird zudem vermutet, dass rund 20% der erwachsenen Bevölkerung an subklinischen Zwängen leiden.

---

### Erst nach vielen Jahren zum Arzt

Da Zwangspatienten häufig unter massiven Schamgefühlen leiden und Behandlungen sehr ambivalent gegenüber stehen, vergehen vom Beginn einer Zwangsstörung bis zum Aufsuchen einer zielführenden Therapie in der Regel sieben bis elf Jahre, bei Kontrollzwängen gar 14 Jahre. Das entspricht einer unnötig langen, meist qualvollen und erschöpfenden Leidenszeit.

---

### Folgestörungen häufig

In der Regel entwickeln sich Folgestörungen wie z.B. Depression, Suchtprobleme und eine erhöhte Suizidalität.

---

### Beginn der Erkrankung sehr früh

Bei der Mehrheit beginnt die Erkrankung schon vor dem 25. Lebensjahr. Nicht selten liegt der Beginn gar in der Kindheit.

---

## An wen richtet sich das Angebot?

Die hier vorgestellte psychotherapeutische Behandlung richtet sich an Patienten, die an Zwangssymptomen wie Zwangsgedanken und Zwangshandlungen leiden.

# Wie werden Zwangsstörungen behandelt?

Kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlungen haben sich bei Zwängen wiederholt als äusserst wirksam erwiesen und gelten heute als Mittel der ersten Wahl in der Zwangsbehandlung.

---

## Diagnostik

Da Zwangssymptome auch körperliche Ursachen haben können wie neurologische Erkrankungen oder Infektionen in der Kindheit, gehören medizinische Abklärungen (z.B. Labor-Untersuchungen) ebenso zu einer sorgfältigen Diagnostik wie psychodiagnostische Skalen zur Beschreibung der individuellen Zwangssymptomatik und deren Folgestörungen.

## Analyse des Symptomverhaltens

Das wichtigste Element in der Zwangsdiagnostik ist die Analyse des Symptomverhaltens. Die Verhaltensbeobachtung durch den Therapeuten findet optimalerweise in der Umgebung statt, wo die Symptomatik normalerweise auftritt (z.B. zu Hause). Dies ermöglicht eine genauere Analyse der automatisch ablaufenden Prozesse.

Neben der Beobachtung durch den Therapeuten werden die Betroffenen auch angeleitet, sich selber über einen bestimmten Zeitraum zu beobachten und diese Beobachtungen in einem Gedankentagebuch resp. Verhaltensanalysebogen festzuhalten.

Zusätzlich werden auch Angaben von nahestehenden Personen benötigt, da Zwänge oft grosse Auswirkungen auf die Angehörigen haben und von ihnen mitgetragen werden.

---

## Wahl der Behandlungsart

Auf der Grundlage der diagnostischen Abklärungen wird das bestmögliche Behandlungssetting (Behandlungsart) ausgewählt. Die Therapie kann im stationären, teilstationären sowie ambulanten Setting stattfinden. Es hat sich gezeigt, dass für langfristig stabile Behandlungserfolge der ambulante Kontext nach Möglichkeit vorzuziehen ist.

---

## Zielformulierung

Zu Beginn der Behandlung formulieren die Betroffenen realistische Ziele. Dabei setzen sie sich mit ihrem bisherigen Zustand und dem erwünschten Zielzustand auseinander. Dieses Vorgehen dient der Erwartungskklärung und hilft, den weiteren konkreten Verlauf der Therapie zu planen.

---

## Psychoedukation

Fundiertes Wissen ist als Rüstzeug für die effektive Zwangsbewältigung unabdingbar und hilft, nach erfolgreicher Therapie die Rückfallquote zu senken. Deshalb wird Expertenwissen darüber vermittelt, wie die Störung entstanden ist, was sie aufrecht erhält und wie sie zu bewältigen ist. Die Betroffenen erarbeiten ein individuelles Störungsmodell und bereiten sich dabei mental auf die anspruchsvolle Expositionstherapie vor.

---

### **Exposition mit Reaktionsverhinderung**

Die Expositionstherapie mit Reaktionsverhinderung stellt das Kernstück in der Zwangsbehandlung dar. Aufgrund der individuellen Ziele werden die Expositionen und Reaktionsverhinderungen geplant. Die Umsetzung erfolgt selbstständig oder in Begleitung. Ziel der Expositionsübungen ist die schrittweise Reduktion der Zwangssymptomatik. Mit jeder Exposition soll ein Erfolgserlebnis und damit die Motivation für ein nächstes Ziel geschaffen werden.

---

### **Einbezug des sozialen Umfeldes und soziales Adaptationstraining**

Zwangspatienten können durch die lange Leidenszeit häufig nur noch wenige oder sogar keine Beziehungen aufrechterhalten. Sie bekunden grosse Mühe, mit Mitmenschen zu interagieren aber auch Gefühle wahrzunehmen. Diesen beiden Aspekten wird in der Psychotherapie grosse Bedeutung beigemessen. Das soziale Adaptationstraining hat zum Ziel, die Betroffenen zu schulen, die eigenen Bedürfnisse und Gefühle – gerade in Beziehungssituationen – wahrzunehmen. Auch zeigt es ihnen auf, die Bedürfnisse und Gefühle angemessen und differenziert zu formulieren und sich sozial kompetent für deren Erfüllung einzusetzen, respektive deren Nichterfüllung akzeptieren zu lernen.

---

### **Rückfallprophylaxe**

In ergänzenden und bestärkenden Sitzungen festigen sich die Betroffenen in ihrem Leben ohne Zwang. Da der Zwang oft sehr viel Raum und Zeit im Alltag und in den Beziehungen eingenommen hatte, werden sie wo nötig dabei unterstützt, den neu gewonnenen Freiraum gesundheitsförderlich zu gestalten.

---

## Wer führt die Therapie durch?

- Die Gruppen werden durch Psychotherapeuten der Psychiatrie St.Gallen Nord in Wil geleitet.
- Verantwortlich für das Angebot ist der Leitende Psychologe, Dr. phil. Urs Braun, eidg. anerkannter Psychotherapeut und Fachpsychologe für Psychotherapie FSP.

## Wo wird das zentrale Spezialangebot «Zwangsstörungen» angeboten?

Dieses zentrale Spezialangebot findet am Hauptsitz in Wil, im Haus C05, statt.

Situationsplan Wil

## Anmeldung & Kontakt



**Dr. phil. Urs Braun**  
Leitender Psychologe,  
Psychologie  
Leiter Aus- und  
Weiterbildung  
Psychologie

+41 71 913 12 77  
E-Mail  
vCard (Download)



**Beatrice Amrhein**  
Chefsekretärin Alters-  
und Neuropsychiatrie

Sekretärin Leitender  
Psychologe

+ 41 71 913 12 54  
E-Mail  
vCard (Download)

**Zentrale Anmeldung und Information ZAI:**  
**+41 71 913 11 80**

- Informationen und Beratung zu therapeutischen Angeboten der Psychiatrie St.Gallen Nord
- Anmeldungen für stationäre Behandlungen
- Anmeldungen für Krisenambulatorium Wil

### Öffnungszeiten ZAI

- rund um die Uhr besetzt
- werktags 8.00 - 17.00 Uhr, davor und danach diensthabender Arzt

**Psychiatrie St.Gallen Nord**

Zürcherstrasse 30  
9500 Wil

Tel. +41 71 913 11 80, Fax +41 71 913 11 53  
anmeldung@psgn.ch

→ [Google Maps Route](#)