

Lösungen finden

Da Zwänge häufig an bestimmte Orte gebunden sind, führen wir diese sogenannten Expositions- (oder Konfrontations-) übungen regelmäßig auch außerhalb der Klinik durch.

Auch grundsätzliche Überzeugungen, wie „ich bin ein schlechter Mensch, weil ich solche Gedanken habe“, „wenn ich so etwas denke, dann passiert es auch“ oder „ich bin verantwortlich, dass anderen kein Unglück geschieht“, werden im Therapieprozess überprüft. Das Ziel ist, sie positiv zu verändern und den Zwang zu entmachten. Unser Intensivkonzept mit durchschnittlich acht Einzelpsychotherapie-sitzungen à 50 Minuten pro Woche bietet den nötigen therapeutischen Rückhalt.

Experte der eigenen Erkrankung werden

Je besser man die Mechanismen der Krankheit versteht, desto leichter fällt es, zwischen den Stimmen des Zwangs und den eigenen Bedürfnissen nach Ordnung, Fürsorge oder Kontrolle zu unterscheiden. Wir unterstützen Sie gerne dabei, Ihr Leben wieder in die Hand zu nehmen.

Engmaschige ärztliche Behandlung

Während der Behandlung werden unsere Patient:innen fachärztlich betreut. Bei bestimmten Zwängen kann zum Beispiel eine begleitende medikamentöse Therapie hilfreich sein.

Stabilisierung – über den Klinikaufenthalt hinaus

Um den Übergang in den Alltag zu erleichtern und Behandlungserfolge zu stabilisieren, unterstützen wir unsere Patient:innen nach dem Klinikaufenthalt mit Nachbetreuungsterminen. Sollte es eine weitere ambulante Behandlung geben, findet eine Übergabe statt.

Individueller Veränderungsprozess – optimal begleitet

Unser Ziel ist es, jeden Menschen in seinem persönlichen Veränderungsprozess optimal psychotherapeutisch und psychiatrisch zu begleiten. Einzelne Therapieschritte werden gemeinsam besprochen und individuell abgestimmt. Die Behandlung erfolgt durch ein multiprofessionelles Team sowie in enger Kooperation mit niedergelassenen Behandler:innen. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse erweitern regelmäßig unser Therapiekonzept.

Intensive Psychotherapie – unser Angebot

- Kognitiv-verhaltenstherapeutisch basiertes Behandlungskonzept
- Schematherapeutische und klärungsorientierte Methoden
- Durchschnittlich acht Einzelpsychotherapie-Einheiten à 50 min pro Woche
- Ergänzende Gruppentherapien, individuell abgestimmt
- Bei Bedarf Vor-Ort-Therapie
- Aufnahme von Erwachsenen und Jugendlichen ab 14 Jahren
- Kostenübernahmen durch private Versicherungen, Beihilfen, Berufsgenossenschaften sowie gesetzliche Versicherungen auf der Basis von Einzel-fallentscheidungen
- Einbettzimmer
- Mitten in Münster – Mitten im Leben



Kontakt

Christoph Dornier Klinik für Psychotherapie
Tibusstraße 7 – 11, 48143 Münster (NRW)
Tel. +49 251 4810-0
Fax +49 251 4810-144
info@christoph-dornier-klinik.de
www.christoph-dornier-klinik.de



- **Psychologisches Infotelefon:**
jeden Mittwoch 17 – 20 Uhr unter
Tel. +49 251 4810-148



ZWANG

Behlungsschwerpunkt
Zwangserkrankungen



Zu den häufigsten Zwangserkrankungen zählen

Der Drang,

- sich selbst oder Gegenstände übertrieben häufig und ausgiebig zu reinigen (Wasch- und Putzzwänge)
- bestimmte Handlungen übertrieben häufig zu prüfen und zu kontrollieren (Kontrollzwänge)
- bestimmte Handlungen ständig zu wiederholen, Dinge zu zählen, Worte zu denken oder auszusprechen, um z. B. ein Unheil zu verhindern (Wiederholungszwänge, Zählzwänge, Gedankenketten)
- persönliche Dinge extrem genau oder symmetrisch zu ordnen (Ordnungszwänge)
- alles aufzubewahren, um nichts Wichtiges zu verlieren (Zwanghaftes Horten oder Sammeln)
- alle Aktivitäten absolut exakt und sorgfältig auszuführen, wodurch Alltagstätigkeiten extrem lange dauern (Zwanghafte Langsamkeit) sowie
- immer wiederkehrende, sehr belastende Gedanken, zum Beispiel mit aggressiven, sexuellen oder blasphemischen Inhalten (Zwangsgedanken)

Komplikationen verstehen

Meistens werden Zwangsgedanken oder -handlungen durch Themen bestimmt, die persönlich sehr bedeutsam sind. Hierzu zählen auch Tabus, wie Schmutz, Aggression oder Sexualität. Oft entwickeln sich starke Schuldgefühle. Rituale, die die bedrohlichen Gedanken bändigen sollen, engen den Bewegungsspielraum zunehmend ein. Soziale Kontakte leiden darunter ebenso wie Schule, Studium und Beruf – irgendwann beherrscht der Zwang das ganze Leben. Depressionen, Schlafstörungen und Ängste können die Folge sein.



Hilfe annehmen

Menschen, die an einer Zwangserkrankung leiden, wissen, dass ihre Gedanken unbegründet und ihre Handlungen übertrieben sind, auch wenn sie manchmal daran zweifeln.

Wie ein unter Wasser gepresster Ball drängt der Zwang mit aller Macht nach oben. Je stärker man ihn unterdrückt, umso mächtiger wird er. Entspannung versprechende Gegenrituale verlieren mit der Zeit an Wirkung. Deshalb ist es wichtig, sich so früh wie möglich professionelle Hilfe zu holen. Die moderne Psychotherapie bietet sehr effektive Methoden, um das Diktat des Zwangs überwinden zu können.

Insbesondere wenn aufgrund der Belastung eine normale Alltagsführung nicht mehr möglich ist, kann eine stationäre Therapie sehr hilfreich sein. Auch psychische und körperliche Begleit- und Folgeerkrankungen können einen Klinikaufenthalt notwendig machen.



Lösungen finden

Die kognitive Verhaltenstherapie kann sehr gut helfen, auch schwere und lang andauernde Zwangserkrankungen zu bewältigen. Wichtig ist dabei, genau zu verstehen, wie die Erkrankung entstanden ist und was sie aufrechterhält. Gemeinsam mit unseren Patient:innen erarbeiten wir in der Christoph-Dornier-Klinik ein individuelles Erkrankungsmodell, das die Grundlage für die weitere Behandlung bietet. Behandlungsmodule werden an die persönlichen Ziele der Patient:innen angepasst.

Zwänge entmachten – den Nährboden entziehen

Zwangsrituale helfen nur kurzfristig, Spannungszustände zu lindern. Langfristig stärken sie den Zwang und halten ihn weiter aufrecht. Ziel ist, dass unsere Patient:innen mithilfe der Therapeut:innen lernen, sich angstauslösenden Gedanken oder Situationen zu stellen, ohne auf das bisherige neutralisierende Zwangsverhalten zurückzugreifen. Die Erfahrung, dass die körperliche Anspannung auch ohne Zwangsritual nachlässt, dass sich bedrohliche Annahmen nicht bewahrheiten und die Anspannung ausgehalten werden kann, ermöglicht, zwanghafte Gedanken oder Handlungsimpulse zu hinterfragen und neu zu bewerten.

Symptome erkennen

Zweifel, ob die Haustür richtig abgeschlossen, der Herd auch wirklich ausgeschaltet ist, hat jeder einmal. Ebenso das Bedürfnis, sich Schmutz von den Händen zu waschen. Auch beschämende Gedanken sind gelegentlich ganz normal. Meistens verschwinden sie ebenso plötzlich, wie sie gekommen sind. Manchmal aber bleibt das Gehirn in bestimmten Gedanken oder Handlungsimpulsen „stecken“.

- Waschen oder putzen Sie sehr viel? Befürchten Sie, sich oder andere verunreinigen oder anstecken zu können?
- Kontrollieren Sie sehr häufig und wiederholt z. B. Türen, Lichtschalter oder Herd?
- Werden Sie von immer wiederkehrenden Gedanken gequält, die Sie nicht „abschalten“ können?
- Müssen Sie bestimmte Bewegungen oder Tätigkeiten wiederholen, damit es sich „richtig“ anfühlt?
- Muss alles perfekt oder in einer bestimmten Weise geordnet sein?
- Können Sie nichts wegwerfen?
- Zählen Sie Dinge oder Handlungen, denken oder sagen Sie Worte (nicht), damit z. B. kein Unglück geschieht?

All dies können Anzeichen einer Zwangserkrankung sein, die oft mit großer Scham verbunden ist.