

## Was ist eine Zwangsstörung?

Etwa 2 bis 3 von 100 Menschen leiden unter einer Zwangsstörung. Diese Zwänge nehmen in der Regel viel Zeit in Anspruch, sind sehr belastend für die Betroffenen und oft auch für die Angehörigen und beeinträchtigen Menschen in ihrem Alltag.

Zu den Symptomen einer Zwangsstörung gehören Zwangsgedanken, z. B.

- die Sorge über Schmutz und Keime,
- Befürchtungen sich selbst oder andere zu verletzen oder
- die Angst vor verbotenen sexuellen Impulsen

Des Weiteren können auch verschiedene Arten von Zwangshandlungen vorkommen.

Beispielsweise:

- Putz- oder Reinigungsrituale (z. B. wiederholtes Putzen sauberer Flächen),
- Kontrollrituale (z. B. mehrfaches Überprüfen ob der Herd aus ist),
- Ordnungsrituale (z. B. gerades Ausrichten von Utensilien),
- Zählen (z. B. von Dingen, Buchstaben, Ecken) oder
- Sammeln (z. B. von unbrauchbaren Gegenständen)

## Das Team



Prof. Dr. Lena Jelinek

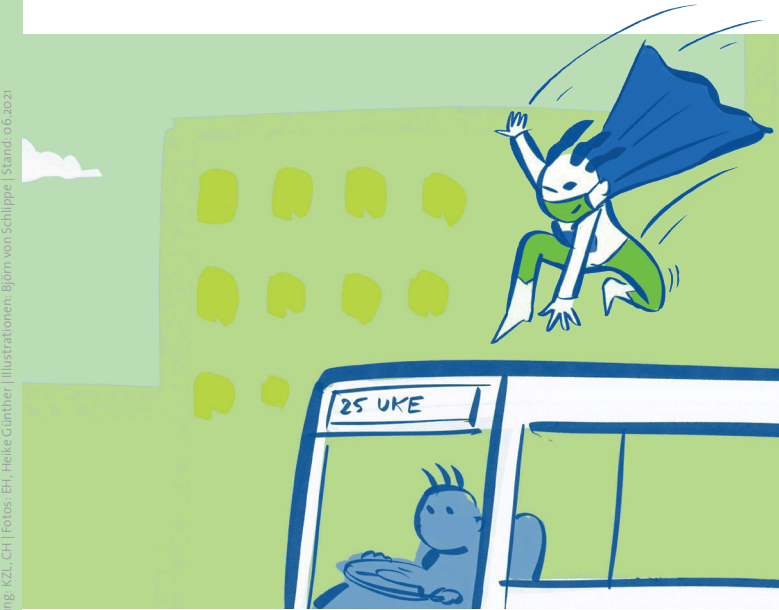


Dr. Sarah Liebherz



Dr. Michael Reininger

„Wir helfen Ihnen, Zwänge zu verringern und Ihre Lebensqualität zu steigern. Mit dieser Studie möchten wir unsere therapeutischen Angebote weiter verbessern.“



Teilnahme an einer Studie

## Aus dem Zwang in die Freiheit

Psychotherapie für Menschen, die unter einer Zwangsstörung leiden

## Wie kann man Zwangsstörungen behandeln?

Für die Behandlung von Zwangsstörungen liegen eine Reihe von Behandlungen vor. Als sehr wirksam hat sich die sogenannte Expositionstherapie erwiesen. Dies ist eine psychotherapeutische Behandlung, in der Menschen lernen sich ihren Ängsten zu stellen und so besser mit ihren Gefühlen umzugehen. Diese Therapieform wollen wir in einer aktuellen Studie untersuchen mit dem Ziel sie weiter zu verbessern.



## Wie läuft die Studie ab?

Nach einer umfassenden Eingangsdiagnostik erhalten Sie eine psychotherapeutische Behandlung in Form einer Expositionstherapie (24 Sitzungen). Im Anschluss werden Sie entweder an einer fertigkeiten-orientierten (z.B. Übungen zur Steigerung der sozialen Kompetenz) oder einer Therapie mit dem Fokus auf nicht bewusste, in der eigenen Lebensgeschichte begründete Prozesse (je 36 Sitzungen; nach Losverfahren) teilnehmen. Dabei werden Sie nach 24 Therapiesitzungen, nach 36 Therapiesitzungen sowie 6 und 12 Monate später noch einmal befragt und gebeten einige Fragebögen auszufüllen.

## Über Ihre Teilnahme würden wir uns sehr freuen!

Sie können an der Studie teilnehmen, wenn Sie

- an einer Zwangsstörung leiden,
- mindestens 18 alt sind,
- bereit sind an den Befragungen teilzunehmen (zu Behandlungsbeginn, nach 24 Therapiesitzungen, nach 36 Therapiesitzungen und 6 sowie 12 Monate später),
- nie unter den Symptomen einer Schizophrenie oder bipolaren Störung gelitten haben,
- eine Psychotherapie zur Behandlung einer Zwangsstörung indiziert ist,
- keine schwere neurologische Erkrankung haben.

Sie können auch teilnehmen, falls Sie zurzeit

- Medikamente nehmen oder
- in einer Selbsthilfegruppe sind.

## Sind Sie interessiert?

Dann wenden Sie sich gern an uns.

Anmeldung an der Ambulanz des  
Instituts für Psychotherapie (IfP) des UKE:

Tel.: +49 (0) 40 7410 - 55755

Sprechzeiten für die Anmeldung:

Dienstag 11 bis 12 Uhr

Donnerstag 13 bis 14 Uhr



## So kommen Sie zu uns

Bus 20, 25 oder X35