

Klaus-Grawe-Institut für Psychologische Therapie  
Workshop 09./10. Juni 2023

### Zwangsstörungen und verwandte Störungen

Prof. Dr. Michael Rufer  
michael.rufer@triplus.ch

Kurshandout Teil 5

- Angehörige als **Wegbereiter für die Therapie**
- **Ergänzung der** (psychotherapeutischen) **Diagnostik**
- Förderung **unterstützender**, Verminderung **ungünstiger** Verhaltensweisen Angehöriger
- **Aktive Mitarbeiter/-innen** in Therapie
- Beratung von Angehörigen bzgl. **Hilfen für sich selbst**



Rufer & Fricke, 3. Auflage 2023

## Situation vieler Angehörigen

- Angehörige sind fast immer **beteiligt**
  - Unterstützend, hilfreich für die/den Betroffene(n)
  - Aber auch (ungewollt) verstrickt in das Zwangssystem, was dieses mit aufrechterhalten kann
- Zwänge sind für Angehörige oft schwer nachvollziehbar
  - Missverständnisse und **Konflikte** mit der/dem Betroffenen
- **Beratungsbedarf**, viele Fragen, keine Ansprechpartner
  - Eigene Scham- und/oder Schuldgefühle
- Hohe psychosoziale **Belastung**
  - Verringerter Wohlbefinden und beeinträchtigte soziale Beziehungen im Vergleich zur Normalbevölkerung

## Beispiele aus Beratungen

- Sich als Angehöriger beim Betreten der Wohnung umziehen und duschen müssen
  - Zwangskranker Partner befürchtet „Schmutz“ in der Wohnung
- Das Badezimmer ist stundenlang blockiert
  - Die Tochter hat Waschzwänge
  - Klopfen und laute Rufe helfen nicht - es dauert dann noch länger
- Teile der Wohnung dürfen nicht betreten werden, Gäste einladen ist undenkbar
  - Ordnungs- oder Sammelzwänge des Ehemannes

- Wiederholt Rückversicherungs-Fragen beantworten müssen
  - Zwanghaftes Zweifeln des Betroffenen
  
- Finanzielle Belastung
  - Hohe Wasserkosten bei Wasch- / Reinigungszwängen
  - Dinge des alltäglichen Gebrauchs werden aufgrund von „Verseuchung“ weggeworfen und neu gekauft
  
- Verlust an Lebensqualität
  - Die Eltern erleben mit, wie schlecht es dem Sohn geht, wissen nicht, wie sie ihm noch helfen können
  - Schöne Dinge, die man früher mit der Partnerin gemeinsam unternommen hatte, sind nicht mehr möglich

## Revidierte S3-Leitlinie Zwangsstörungen Expertenkonsens

- «Bezugspersonen bzw. Angehörige sollten, sofern der Patient dies nicht ablehnt, d.h. sein Einverständnis gegeben hat, in die **Befunderhebung** in Bezug auf Alltag, Teilhabe und Lebensqualität einbezogen werden.»
  
- «Bezugspersonen bzw. Angehörige sollten, sofern möglich, in den **therapeutischen Prozess** einbezogen werden.»
  
- «Bezugspersonen bzw. Angehörige sollten, sofern möglich, in die **Psychoedukation** einbezogen werden.»
  
- «Die Einbeziehung von engen Bezugspersonen bei der Durchführung einer **kognitiven Verhaltenstherapie** ist zu empfehlen.»

## Bedürfnisse von Angehörigen

**Informationen, Rat und Hilfe**, um die Krankheit und damit auch den Betroffenen besser zu **verstehen**

- Wie kann ich den Betroffenen am besten unterstützen?
- Wo sind die Grenzen von Selbsthilfe? Welche professionellen Behandlungsmöglichkeiten gibt es für ihn?
- ...

Erfahren, was man **als Angehöriger tun** kann, z.B.

- Wie man dem/der Betroffenen helfen kann
- Wie man vermeiden kann, dass das eigene Leben eingeschränkt wird
- An wen man sich wenden kann, für Erfahrungsaustausch und Unterstützung für sich selbst
- ...

## Beispiele für wichtige Informationen in Angehörigengesprächen

- Zwangsstörungen sind **gut behandelbare Erkrankungen**
  - ... und sollten adäquat behandelt werden!
- **Ursachen sind vielfältig**
  - Erziehung nur ein möglicher Faktor
- Zwangsgedanken werden **nicht in Taten umgesetzt**
  - ... und entsprechen auch nicht unbewussten Wünschen
- Verhalten des/der Betroffenen nicht persönlich nehmen
  - «Das macht er/sie nicht, um mich zu ärgern, **das macht der Zwang**»
  - Ratschläge «sich zusammenzureissen» etc. helfen nicht
- Dem Zwang, nicht dem/der Betroffenen, die Unterstützung entziehen

## Dem Zwang die Unterstützung entziehen

- Keine / immer weniger Zwangshandlungen abnehmen, keine / immer weniger Rituale ausführen
- Den Forderungen des Zwangs nicht nachkommen
- Keine Rückversicherungen geben
- Zwänge nicht zum Hauptthema werden lassen

## Wenn Angehörige in die Zwänge eingebunden sind

Nicht mitzumachen fällt schwer, z.B. weil ...

- die Verhaltensweisen lange bestehen, zur Gewohnheit geworden sind
- man erleben muss, wie verzweifelt der/die Betroffene sonst ist
- der/die Betroffene aggressiv reagieren kann
- man Angst um sie/ihn hat

## Was können Angehörige konkret tun?

- Allgemeine Massnahmen
  - Den Betroffenen nicht fallen lassen, auf gesunde Anteile achten
  - Bereiche stärken, die mit dem Zwang nichts/ wenig zu tun haben
  - Motivation und Hoffnung des Betroffenen stärken
- Gezielte Unterstützung des Betroffenen
  - Ein «Mitmachen» bei den Zwängen schrittweise beenden
  - Stattdessen den Betroffenen unterstützen
  - Mitarbeit bei «Übungen gegen den Zwang»
- Unterstützung einer laufenden Therapie
  - Umsetzung von Therapiezielen im Alltag begleiten

## Mitarbeit Angehöriger bei der Exposition („Übungen gegen den Zwang“)

Zuvor Klärung einiger wichtiger Fragen

- Habe ich das notwendige **Wissen**?
- Glaube ich, dass solche Übungen **erfolgreich** sein können?
- Habe ich genügend **Zeit**?
- Bin ich die **geeignete** Person?
- Ist meine Beziehung zum Betroffenen **vertrauensvoll** genug?
- Wie wird sich meine Mitarbeit auf unsere **Beziehung** auswirken?

## Umgang mit Misserfolgen

- Veränderungen lassen sich **nicht erzwingen**, zu viel Druck hilft meist nicht weiter
- Es ist nicht der Betroffene, der zäh und widerspenstig ist, sondern **der Zwang**
- Überlegen Sie, was zumindest ein **Teil-Erfolg** war und anerkennen Sie diesen
- **Ermutigen** Sie den Betroffenen dazu, Veränderungen möglichst bald erneut in Angriff zu nehmen
- Nutzen Sie Ihre **Kreativität** und Menschenkenntnis

## Regeln für Angehörige, wenn der Betroffene Hilfe strikt ablehnt

1. Der Betroffene entscheidet selber, ob er sich helfen lassen will, Sie können diese Entscheidung nicht treffen!
2. Dennoch: Sie sind dem Zwang und seinen Folgen nicht machtlos ausgeliefert!
3. Schauen Sie jetzt vor allem auf sich selber!
4. Grenzen Sie sich von den Forderungen des Zwangs soweit wie möglich ab!
5. Auch wenn Sie den Betroffenen nicht ändern können, können Sie doch entscheiden, wie Sie sich selbst verhalten!

↳ **Was können Sie für sich selbst tun?**

## Auf die innere Balance achten

- Für ausgleichende **Aktivitäten** sorgen
- Sich abgrenzen und **Freiräume** schaffen
- Eigene **Ziele** nicht aus den Augen verlieren
- Eigene Schwierigkeiten und Probleme **in Angriff nehmen**
- Sich selbst und ggf. gegenseitig **Anerkennung** geben
- ...

## Fazit

- Die **Information** von Angehörigen ist für diese - und auch für die Betroffenen - von hoher Bedeutung
- Gut informierte Angehörigen fällt es leichter, den/die Betroffenen zu unterstützen, sich aber **nicht durch zwanghafte Regeln im Alltag einschränken** zu lassen
- Der Einbezug Angehöriger kann wichtig für eine **erfolgreiche Behandlung** des/der Betroffenen sein
- Die Beratung Angehöriger kann diesen helfen, **eigene Belastungen zu reduzieren**