



Michael Rufer
Susanne Fricke

Der Zwang in meiner Nähe

Rat und Hilfe für Angehörige
von zwangskranken Menschen

2., aktualisierte und überarbeitete
Auflage

 hogrefe

Der Zwang in meiner Nähe

Der Zwang in meiner Nähe

Michael Rufer, Susanne Fricke

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Dieter Frey,
München; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich; Prof. Dr. Franz
Petermann, Bremen; Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg;
Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.

Michael Rufer
Susanne Fricke

Der Zwang in meiner Nähe

Rat und Hilfe für Angehörige
von zwangskranken Menschen

2., aktualisierte und überarbeitete Auflage



Prof. Dr. med. Michael Rufer
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Universitätsspital Zürich
Culmannstrasse 8
8091 Zürich
Schweiz
E-Mail: michael.rufer@usz.ch

PD Dr. phil. Dipl.-Psych. Susanne Fricke
Psychotherapeutische Praxis
Eppendorfer Weg 204
20251 Hamburg
Deutschland
E-Mail: info@dr-susanne-fricke.de

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3000 Bern 9
Schweiz
Tel: +41 31 300 45 00
E-Mail: verlag@hogrefe.ch
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Herstellung: Daniel Berger
Umschlagabbildung: © Pavlo Vakhrushev
Umschlag: Claude Borer, Riehen
Satz: Claudia Wild, Konstanz
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín
Printed in Czech Republic

2., aktualisierte und überarbeitete Auflage 2016
© 2009 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
© 2016 Hogrefe Verlag, Bern
(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95556-8)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75556-4)
ISBN 978-3-456-85556-1

Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur zweiten Auflage	9
Vorwort zur ersten Auflage	11
Geleitwort	15
Kapitel 1: Informationen zur Zwangsstörung	17
1.1 Was ist eine Zwangsstörung? Welche Arten von Zwängen gibt es?	18
1.2 Was ist normal, wann beginnt ein Zwang?	37
1.3 Unterscheidung von anderen psychischen Erkrankungen	40
1.4 Zusammenfassung	47
Kapitel 2: Wie Zwangsstörungen entstehen und warum sie nicht von alleine wieder verschwinden	49
2.1 Die Eltern und andere nahe stehende Personen ...	49
2.2 Kritische Lebensereignisse	53
2.3 Die Persönlichkeit des Betroffenen	54
2.4 Biologische Risikofaktoren	58
2.5 Warum Zwänge nicht von allein wieder verschwinden	61
2.6 Zusammenfassung	68
Kapitel 3: Selbsthilfe- und Therapiemöglichkeiten für Menschen mit einer Zwangsstörung	69
3.1 Möglichkeiten der Selbsthilfe	69
3.2 Psychotherapie	71
3.2.1 Ambulante Therapie	72
3.2.2 Teilstationäre und stationäre Therapie	80

3.3	Medikamente	82
3.4	Weitere Therapieverfahren	84
3.5	Zusammenfassung	86
Kapitel 4: Wie können Sie dem Betroffenen helfen?		87
4.1	Allgemeine Unterstützung des Betroffenen	87
4.1.1	Den Betroffenen nicht fallen lassen	87
4.1.2	Einen guten Umgang mit dem Betroffenen finden	88
4.2	Wie können Sie dem Betroffenen konkret helfen? ..	91
4.2.1	Ins Gespräch über die Erkrankung kommen	91
4.2.2	Dem Zwang die Unterstützung entziehen	95
4.2.3	Den Betroffenen unterstützen, nicht den Zwang ...	101
4.2.4	Mitarbeit bei konkreten Übungen gegen den Zwang	102
4.3	Was können Sie tun, damit der Betroffene eine professionelle Therapie beginnt?	116
4.3.1	Wann ist eine Therapie eigentlich notwendig?	116
4.3.2	Wie können Sie den Betroffenen dazu motivieren, eine Therapie zu beginnen?	118
4.3.3	Und wenn der Betroffene eine Therapie dennoch strikt ablehnt?	121
4.4	Wie können Sie den Betroffenen bei seiner Therapie unterstützen?	123
4.4.1	Zusammen mit dem Betroffenen zu seinem Therapeuten gehen	123
4.4.2	Unterstützung bei therapeutischen Übungen gegen den Zwang	128
4.4.3	Unterstützung bei weiteren Therapiezielen	130
4.4.4	Umgang mit Verschlechterungen oder fehlenden Fortschritten	132
4.4.5	Zum langfristigen Therapieerfolg beitragen	133
4.5	Zusammenfassung	136

Kapitel 5: Was können Sie für sich selbst tun?	139
5.1 Auf die innere Balance achten	139
5.1.1 Für ausgleichende Aktivitäten sorgen	140
5.1.2 Sich abgrenzen und Freiräume schaffen	141
5.1.3 Eigene Ziele nicht aus den Augen verlieren	144
5.1.4 Anerkennung	145
5.2 Sie sind nicht allein	146
5.3 Angehörige, die sich gegenseitig unterstützen	149
5.4 Professionelle Hilfe für sich selbst in Anspruch nehmen	150
5.5 Zusammenfassung	153
Kapitel 6: Zwänge bei Kindern und Jugendlichen	155
6.1 Inhalte von Zwängen	156
6.2 Therapiemöglichkeiten und Anlaufstellen	158
6.3 Wie Sie Ihr Kind unterstützen können	161
6.4 Zusammenfassung	170
Kapitel 7: Antworten auf häufige Fragen von Angehörigen	171
Kapitel 8: Literatur und hilfreiche Adressen	183
8.1 Verwendete Literatur	183
8.2 Selbsthilfeeempfehlungen	183
8.3 Kontaktadressen	184
Sachregister	186
Autoren	192

Vorwort zur zweiten Auflage

Die 2009 erschienene erste Auflage dieses Buches ist auf ein erfreulich breites Interesse gestoßen. Wir haben viele positive Kommentare und Rückmeldungen erhalten, und aufgrund der großen Nachfrage wurde zwischenzeitlich ein Nachdruck notwendig. Dies zeigt, dass wir mit diesem Buch, welches sich speziell an Angehörige von zwangskranken Menschen richtet, eine Lücke in dem ansonsten großen Angebot an Ratgebern füllen konnten. Wir freuen uns sehr darüber, dass wir hierdurch einen Beitrag dazu leisten konnten, Angehörige gezielt zu unterstützen.

Da die Nachfrage unverändert hoch ist, haben wir uns nun entschlossen, das Buch vollständig zu überarbeiten und zu erweitern. In allen Kapiteln wurden sprachliche Korrekturen vorgenommen und die Klarheit der Formulierungen an einigen Stellen verbessert. Hierdurch konnte die Leserfreundlichkeit erhöht werden. Darüber hinaus wurde der gesamte Text auf seinen Aktualisierungsbedarf hin überprüft und an mehreren Stellen dem heutigen Stand des Wissens angepasst. Einige Kapitel wurden, um den Entwicklungen in den letzten Jahren Rechnung zu tragen, erweitert. Das betrifft insbesondere Informationen zu neueren Therapiemöglichkeiten wie die achtsamkeitsbasierten Ansätze in der Psychotherapie und die hirnchirurgischen Verfahren, die bei sehr schweren Zwangserkrankungen vermehrt durchgeführt werden. Und ein ganz neues Kapitel wurde ergänzt, welches sich mit den Besonderheiten der Situation von Eltern zwangskranker Kinder beschäftigt.

Wir hoffen, dass Sie als Leser von diesen Änderungen profitieren. Sehr bedanken möchten wir uns bei den vielen Lesern, die uns Kommentare und Anregungen zur ersten Auflage geschickt haben. Viele davon sind in diese Überarbeitung eingegangen. Rückmeldungen und Hinweise zu diesem Buch sind unverändert sehr will-

kommen. Sie können uns diese gerne per E-Mail oder Post senden. Unsere Adressen finden Sie in der Autorenbeschreibung am Ende des Buches.

Zürich und Hamburg, im Herbst 2015

Michael Rufer und Susanne Fricke

Vorwort zur ersten Auflage

Liebe Angehörige¹,

unter Zwangsstörungen leiden meistens nicht nur die Betroffenen selbst – auch die Menschen in ihrem Umfeld stehen unter erheblichem Leidensdruck. Deren Belastung kann dabei viele Gesichter haben. Vielleicht müssen sie sich beim Betreten der Wohnung umziehen und duschen, weil ihr zwangskranker Partner² befürchtet, dass sie sonst den «Schmutz» von draußen in der Wohnung verteilen. Oder in ihrer Familie ist das Badezimmer stundenlang blockiert, weil die erwachsene Tochter ihre Waschwangshandlungen ausführen muss. Klopfen an die Tür und laute Rufe, sie möge sich beeilen, helfen nicht – im Gegenteil, es dauert dann sogar noch länger. Einige Angehörige dürfen bestimmte Bereiche ihrer Wohnung nicht betreten, damit eine bestimmte Ordnung nicht durcheinanderkommt. Halten sie sich nicht daran, kann der sonst so ruhige und höfliche Betroffene manchmal sehr aggressiv reagieren. Partner werden teilweise immer wieder um Rückversicherungen gebeten und sogar bei der Arbeit angerufen, damit sie dem Betroffenen bestätigen, dass dieser eine Handlung «richtig» gemacht hat. Nicht zu antworten fällt dann schwer, weil man erleben muss, wie verzweifelt der Betroffene reagiert. Nachzugeben scheint der leichtere Weg, auch wenn man es eigentlich nicht möchte. Menschen, die mit Zwangskranken zusammenleben, die einen Sammelzwang

1 Es ist schwierig, Partner, Kinder, Eltern, Verwandte, Freunde, Bekannte und alle, die mit einem Zwangskranken näheren Kontakt haben, mit einem Begriff zu bezeichnen. Wenn wir aber jedes Mal alle Personengruppen aufzählen würden, würde dies das Lesen sehr umständlich machen. Wir haben uns daher entschieden, der Einfachheit halber von Angehörigen zu sprechen, und meinen damit nicht nur die Verwandten, sondern alle Menschen im nahen Umfeld von Zwangskranken, die von der Erkrankung mitbetroffen sind.

2 Aus Gründen der Lesbarkeit wird im Text meist die männliche Form verwendet. Gemeint sind aber immer beide Geschlechter.

haben, leiden wiederum unter anderen Problemen: Die Wohnung ist vielleicht schon seit Jahren in großen Teilen nicht mehr benutzbar, Gäste zu sich einzuladen ist schon lange undenkbar. Neben der Einengung der persönlichen Freiräume können bei bestimmten Zwängen erhebliche finanzielle Aufwände als weiterer Belastungsfaktor dazukommen, etwa durch hohe Wasserkosten oder weil Dinge des alltäglichen Gebrauchs immer wieder aufgrund von «Verseuchung» weggeworfen und neu gekauft werden müssen. Nicht zu vergessen ist natürlich auch der Verlust an Lebensqualität, wenn man miterlebt, wie schlecht es dem Betroffenen geht und wie schöne Dinge, die man früher gemeinsam unternommen hatte, wegen des Zwanges nicht mehr möglich sind.

Viele Angehörige haben daher ein großes Informationsbedürfnis und suchen Rat und Hilfe. Sie möchten die Krankheit und damit auch den Betroffenen besser verstehen. Wie kann ich selbst den Betroffenen am besten unterstützen? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es für ihn? Wie kann ich ihn davon überzeugen, sich Hilfe zu suchen? Diese oder ähnliche Fragen werden uns häufig von Angehörigen gestellt. Wichtig ist vielen von ihnen aber auch zu wissen, was sie für sich selbst tun können, damit ihr Leben nicht zunehmend eingeschränkt wird, wie sie sich abgrenzen können von den unerbittlichen Forderungen des Zwanges und an wen sie sich wenden können, wenn sie Erfahrungsaustausch und Unterstützung benötigen.

In unserem Berufsalltag als Verhaltenstherapeuten haben wir im Rahmen der Therapie von Zwangskranken immer auch Kontakt mit den Menschen aus dem nahen Umfeld der Betroffenen, deren Bedürfnissen und deren Leid. Wir sehen gleichzeitig auch ihr zumeist großes Engagement, ihren Wunsch und ihre Anstrengungen, zu unterstützen und zu helfen. Darin steckt ein großes Potential für die Therapie, denn gut informierte und motivierte Angehörige können entscheidend dazu beitragen, es dem Zwang ungemütlich zu machen, indem sie seinen Forderungen nicht mehr nachkommen. Sie können außerdem einen wertvollen Beitrag in der Therapie leisten, indem sie beispielsweise den Betroffenen bei

seinen Übungen gegen den Zwang unterstützen, zu ihm halten und ihn motivieren, wenn ihn zwischendurch der Mut verlässt.

Erfreulicherweise stehen, anders als früher, für Zwangskranke heute zahlreiche Erfolg versprechende, unterschiedlich intensive Behandlungsangebote zur Verfügung: Es gibt Selbsthilfegruppen, verschiedene Selbsthilfebücher und Selbsthilfe-Computerprogramme. Und wenn diese Angebote nicht ausreichen, so gibt es Psychotherapien, insbesondere die Verhaltenstherapie, und wirksame Medikamente, um den Betroffenen zu helfen, ihre Zwänge zu reduzieren oder ganz zum Verschwinden zu bringen.

Für Sie als «Mitbetroffene» gibt es bisher hingegen viel weniger Angebote. In den meisten Selbsthilfebüchern richtet sich zwar ein Kapitel an die Angehörigen, außerdem stehen Informationsbroschüren zur Verfügung, aber unseres Wissens gibt es kein Buch, das für Sie als Angehörige geschrieben wurde. Daher haben wir uns entschieden, eines zu schreiben, das sich an die Familienangehörigen und Partner, Freunde und Bekannte, Lehrer und Vorgesetzte, kurz alle «Mitbetroffenen» von erwachsenen Zwangskranken richtet. Wir wollen Ihnen einerseits Wissen vermitteln, was eine Zwangserkrankung ist und wie man sie behandeln kann. Denn wenn Sie diese Krankheit besser verstehen, können Sie den Betroffenen leichter motivieren, etwas dagegen zu unternehmen, und ihn dabei auch unterstützen. Ein großer Teil dieses Buches widmet sich dann dem Thema, wie Sie dem Betroffenen helfen können, wie Sie dabei vorgehen können und was zu beachten ist. Darüber hinaus ist uns aber auch wichtig, dass Sie erfahren, was Sie für sich selbst tun können, damit Sie nicht mehr durch den Zwang belastet und eingeschränkt werden, was Sie für eine Erhöhung Ihrer Lebensqualität tun können und welche Hilfe Sie wo bekommen können, wenn Sie es allein nicht schaffen. Ausdrücklich werden häufige Fragen von Angehörigen aufgegriffen und beantwortet, beispielsweise wie Sie damit umgehen können, wenn der Betroffene im Rahmen der Zwänge aggressiv reagiert, oder welche Möglichkeiten Sie haben, wenn er den Zwang nicht als Problem sieht und sich auf keine Behandlung einlassen möchte.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie durch das Lesen dieses Buches viele Ideen und Anregungen bekommen, die Ihnen in Ihrem Alltag und im Umgang mit Betroffenen weiterhelfen.

Michael Rufer
Susanne Fricke

Geleitwort

Zwangsstörungen zählen nach jüngsten epidemiologischen Untersuchungen aus Deutschland zu den häufigsten psychischen Störungen in der Bevölkerung. Leider hat diese epidemiologische Erhebung auch aufgedeckt, dass die Behandlungsraten, verglichen mit anderen psychischen Störungen, vergleichsweise niedrig sind. Mit anderen Worten: Ein immer noch sehr großer Teil der Betroffenen findet sich in keiner Behandlung, dies oft lebenslang. Dabei stellen Zwänge ein Krankheitsbild mit oft sehr starken Auswirkungen auf das alltägliche Leben dar, indem sie den Aktionsradius stark einschränken, Partnerschaften und ganze Familiensysteme belasten und häufig zu einer erheblich verminderten Leistungsfähigkeit in Schule, Ausbildung und Beruf führen. Viele Menschen sind aufgrund schwerer Zwänge arbeitsunfähig. Dabei stellt sich die therapeutische Situation recht gut dar, denn es gibt wirksame Behandlungen wie insbesondere die kognitive Verhaltenstherapie mit Reizkonfrontation und auch Medikamente. Auf diese Weise lassen sich Zwangsstörungen zwar meist nicht ganz heilen, aber doch wesentlich bessern.

Viele Angehörige sind oft hilflos und verzweifelt, weil sie nicht wissen, wie sie mit der Zwangserkrankung eines Familienangehörigen umgehen sollen. Dabei neigen viele Menschen mit Zwangserkrankungen dazu, andere Personen in ihre zwanghaften Systeme einzubinden. Hier als Angehörige mitzumachen, ist zwar verständlich und wird von den Betroffenen oft als hilfreich erlebt, fördert aber nicht die Heilung der Zwänge.

Das vorliegende Buch der beiden langjährigen Experten Frau Fricke und Herrn Rufer ist ein exzellenter Ratgeber für Angehörige und auf wissenschaftlich sehr gutem Niveau unter Berücksichtigung neuester Ergebnisse geschrieben.

Ich wünsche auch der zweiten Auflage des Buches eine gute Verbreitung und hoffe, dass es vielen Angehörigen und dadurch auch Betroffenen mit Zwangserkrankungen helfen kann.

Prien, den 5. März 2015

*Prof. Dr. Ulrich Voderholzer
Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirats der
Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen e. V.*

1. Informationen zur Zwangsstörung

Sie als Angehöriger können eine wertvolle Unterstützung im Kampf gegen den Zwang sein. Sie können mithelfen, dass sich Zwänge im Alltag nicht weiter ausbreiten oder sogar langsam wieder verschwinden. Sehr oft sind es außerdem die nahe stehenden Menschen, die den Anstoß für eine Therapie geben. Und in einer Therapie können Sie durch Ihre Mithilfe dazu beitragen, dass diese erfolgreich verläuft. Gleichzeitig ist es wichtig, dass Sie Ihre eigenen Grenzen erkennen und sich nicht selbst überfordern. Nur wenn Sie auch auf Ihre innere Ausgeglichenheit und Ihre eigenen Bedürfnisse achten, können Sie dem Betroffenen auf Dauer hilfreich zur Seite stehen. Den ersten wichtigen Schritt auf diesem Weg können Sie bereits mit dem Lesen dieses Kapitels tun: Sie informieren sich über Zwangsstörungen! Wenn Sie gut informiert sind, hat das viele Vorteile: Sie können dann besser verstehen, dass der Betroffene unter einer Krankheit – und nicht unter zu wenig Willenskraft oder mangelnder Disziplin – leidet. Sie können außerdem leichter mit ihm über seine Zwänge ins Gespräch kommen. Und Sie wissen, wie Sie sich im Alltag gegenüber dem Betroffenen und den Zwängen am besten verhalten. Darüber hinaus werden Sie besser erkennen können, wann Selbsthilfe nicht mehr ausreicht, und dann versuchen, ihn einfühlsam und mit guten Argumenten für eine Therapie zu motivieren und ihn dann dabei zu unterstützen. Und, zu guter Letzt, Informationen über Zwangserkrankungen können Ihnen dabei helfen, besser für sich selbst zu sorgen und sich leichter abgrenzen zu können. Daher haben wir die wichtigsten Informationen zu Zwangsstörungen in diesem Kapitel für Sie zusammengetragen: was eine Zwangsstörung ist und welche Arten von Zwängen es gibt (1.1), was noch normal ist und wann ein Zwang beginnt (1.2) und wie man Zwänge von anderen psychischen Erkrankungen unterscheidet (1.3). Am Ende dieses Kapitels fassen wir alles noch einmal zusammen (1.4).