



Was Sie von uns erwarten dürfen

Individuelle, zielorientierte Behandlung

Die Behandlung wird speziell auf Ihre persönlichen Probleme und Zielvorstellungen abgestimmt und als Einzeltherapie durchgeführt.

Transparente Therapiegestaltung

Sie sind von Anfang an eigenverantwortlich an der Planung und Durchführung der gesamten Behandlung beteiligt.

Hochqualifiziertes Personal

Speziell ausgebildete Diplom-Psychologen stehen Ihnen als persönliche Bezugstherapeuten in einem Patienten-Therapeuten-Verhältnis von 1:1 zur Verfügung.

Wissenschaftliche Begleitung

Die Behandlung orientiert sich an den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und der Behandlungserfolg wird ständig überprüft.

Nachweisbare, stabile Erfolge

Die Wirksamkeit der Therapien wird durch Untersuchungen belegt, die gute langfristige Erfolge bestätigen.

Kosten der Behandlung

Eine Übernahme der Behandlungskosten durch die gesetzlichen Krankenkassen ist nur im Einzelfall möglich. Nähere Informationen über die entstehenden Kosten sowie zur Kostenerstattung entnehmen Sie bitte dem gesonderten Informationsschreiben.

Wie Sie uns erreichen können

Bei Rückfragen oder Interesse an einer Behandlung wenden Sie sich bitte an die

Christoph-Dornier-Stiftung für Klinische Psychologie

Zentrale

Schorfemerstr. 26
48143 Münster

Tel.: 0251 418 34 40
Fax: 0251 418 34 50

info@christoph-dornier-stiftung.de
www.christoph-dornier-stiftung.de

Kurzinformation



**Christoph-Dornier-
Stiftung**

[Wege aus dem Zwang]



Christoph-Dornier-Stiftung
für Klinische Psychologie

Christoph-Dornier-Stiftung
für Klinische Psychologie

Wenn Zwänge das Leben bestimmen

Fast alle Menschen kennen das ein oder andere der folgenden Phänomene: noch einmal nachschauen, ob man den Schlüssel dabei hat oder ob das Bügeleisen wirklich ausgeschaltet ist oder man bekommt einen Witz oder eine Melodie partout nicht aus dem Kopf.

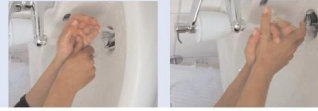
Nehmen solche Gewohnheiten aber so viel Raum im täglichen Leben ein, dass die betroffene Person Probleme bei der Bewältigung ihres Alltags bekommt, könnte eine Zwangserkrankung vorliegen.

Zwangsgedanken und/oder -handlungen treten immer wieder in ritualisierter Form auf. Selbst, wenn sie als unsinnig erkannt werden, ist es für die Betroffenen meist unmöglich, die Zwänge zu ignorieren oder zu unterdrücken. Die wiederkehrenden Gedanken oder Vorstellungen führen zu extremer Unruhe und körperlichem Unbehagen, die meist durch das zwanghaft ausgeführte Ritual beendet werden. Diese sich aufdringenden Befürchtungen und das zu kurzfristiger Ruhe führende Ritual können den Menschen so einschränken, dass er andere wichtige Tätigkeiten nicht mehr, oder nur unter größter Kraftaufwendung durchführen kann. Meist bestimmt der Zwang das ganze Leben.

Befürchtung und Ritual: ein Teufelskreis

Die Wahrscheinlichkeit, einmal im Leben an einer Zwangsstörung zu erkranken beträgt ca. 2 - 3 Prozent. Damit sind Zwangsstörungen relativ häufig. Sie gehören zudem zu den belastendsten psychischen Problemen.

Zahlreiche Faktoren können zur Entstehung einer Zwangserkrankung führen: Körperliche Veränderungen, eine besondere Empfindsamkeit gegenüber Belastungen, schwierige Lebenssituationen, einschneidende Lebensereignisse, Erziehung und familiäre Einflüsse.



Die Störung beginnt meist harmlos.

Man sieht z. B. einen Schmutzfleck und hat die Vorstellung, sich unbedingt waschen zu müssen. Dadurch entsteht ein gewisses Unbehagen, Anspannung oder auch Angst. Die Hände müssen gewaschen werden, um dieses Gefühl zu verringern. Manchmal ist das Unbehagen durch gedankliche Rituale, z.B. Zählen, zu vermindern.

Werden solche Rituale nun häufiger ausgeführt, kommt es zwar kurzfristig zur Beruhigung, aber auch zur Verfestigung der ursprünglichen Befürchtung ("Wenn ich die Hände nicht gewaschen hätte, hätte ich mich infiziert", "Nur wenn ich bis sieben zähle, kann ich mich beruhigen"). So verschlimmert sich die Situation von Mal zu Mal. Der Zwang nimmt zu und ein Teufelskreis von zwanghaften Ritualen beginnt.

Bieten Sie dem Zwang die Stirn

In der Christoph-Dormier-Stiftung haben Sie die Möglichkeit, Ihre Zwangserkrankung durch eine individuelle und intensive Einzelbehandlung in den Griff zu bekommen. Sie lernen,



den Teufelskreis des Zwangs mit Hilfe der Konfrontationstherapie zu durchbrechen. Dies geschieht, indem Sie sich mit Unterstützung Ihres Therapeuten wiederholt genau mit der Situation konfrontieren, in der Sie die zwanghaften Rituale oder Gegengedanken anwenden. So können Sie wiederholt die konkrete und korrigierende Erfahrung machen, dass das Unterlassen der Rituale nicht in die Katastrophe führt. Dadurch verlieren die beunruhigenden Situationen allmählich ihre Bedrohlichkeit; zwanghafte Gedanken und Rituale müssen nicht mehr eingesetzt werden.

Die Behandlung in der Ambulanz der Christoph-Dornier-Stiftung

Erstgespräch

Der erste Schritt der Behandlung besteht aus einem Erstgespräch. Dieses dient dem gegenseitigen Kennenlernen, einer ersten Besprechung der bestehenden persönlichen Problemlage sowie der Klärung organisatorischer Fragen.

Diagnostische Untersuchung

Um eine optimale Behandlung zu ermöglichen, erfolgt nach dem Erstgespräch zunächst eine ausführliche, eintägige diagnostische Untersuchung. Diese beinhaltet sowohl ausführliche Gespräche mit dem Therapeuten als auch spezielle psychologische Untersuchungen und Testverfahren, um so die Hintergründe und Bedingungen der vorliegenden Erkrankung sowie deren Folgeprobleme genau analysieren und eingrenzen zu können.

Therapievorschlag

In einem weiteren Gespräch wird auf Grundlage der diagnostischen Ergebnisse dargestellt, ob und wie die bestehende Problematik in der Ambulanz der Stiftung angemessen behandelt werden kann. Hierzu wird ein konkreter, auf die jeweilige persönliche Problemstellung zugeschnittener Therapievorschlag unterbreitet und ausführlich besprochen. Anschließend hat der Patient Zeit, den Therapievorschlag zu Hause in aller Ruhe zu überdenken und sich für oder gegen die Behandlung zu entscheiden.

Intensivtherapie

Die Therapie wird je nach den Erfordernissen des Therapieplans und den zeitlichen Möglichkeiten des Patienten gestaltet. Inhaltliche Schwerpunkte, Dauer, Dichte und die konkreten therapeutischen Maßnahmen werden jeweils auf die individuelle Problematik des Patienten abgestimmt.

Wichtige Ziele der Behandlung sind die fachlich angeleitete Auseinandersetzung mit der Zwangsstörung und mit den daraus resultierenden Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen. Durch eine Kombination verschiedener kognitiver und konfrontativer Verfahren lernt der Patient, mit der Zwangsstörung abzuschießen und belastende Gefühle und Gedanken zu verändern.

Selbstkontrollphase

Im Anschluss an die Intensivtherapie folgt die sogenannte Selbstkontrollphase, in der die Therapieerfahrungen im Alltag erprobt und stabilisiert werden. Zur kontinuierlichen Unterstützung besteht während dieser Zeit regelmäßiger Kontakt zu dem jeweiligen Bezugstherapeuten. Bei Bedarf können Auffrischungssitzungen stattfinden, um zwischenzeitlich aufgetretene Probleme zu bearbeiten.