

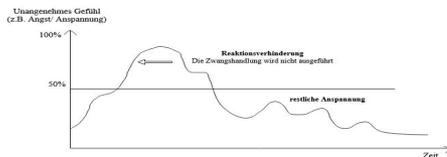
Behandlung

Behandlung von Zwangsgedanken

- Unwillkürliche Zwangsgedanken nicht versuchen, zu unterdrücken, sondern anderen Umgang mit den Gedanken erlernen, z.B.:
- Gedanken auf Wahrheit überprüfen
- Alternative Gedanken formulieren
- Gedanken nur als Gedanken wahrnehmen



Behandlung von Zwangshandlungen



Man begibt sich in eine zwangsauslösende Situation und lernt, diese auszuhalten, ohne die Zwangshandlungen durchzuführen. So kann man die Erfahrung machen, dass die Angst vor schlimmen Konsequenzen von selbst abnimmt.

5

Anlaufstellen

- **Schulpsychologie MLS**
Schulseelsorge
Frau Löffert:
schulseelsorge@mls.marburg.de
Frau Nordheim-Schmidt:
nordheim@mls-marburg.de
Schulpsychologie Marburg Biedenkopf
Herr Kühne, Tel.: 06421/ 616531
- **Marburger Forum Zwangserkrankung**
<https://marburger-forum-zwangserkrankungen.net>
- **Psychotherapeut*innen Liste für Marburg mit Schwerpunkt Zwang**
<https://www.therapie.de/psychotherapie/-schwerpunkt/-zwaenge/-ort/-marburg/>
- **Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche**
Telefon: 06421-28 25096 (Sekretariat)
Mail: kiju04@staff.uni-marburg.de
- **Psychotherapieambulanz der AWKV**
Heinrich-Heine-Straße 44, 35039 Marburg
Tel.: 06421/ 3893820
Mail: vw-mr@awkv.de

6

Denke NICHT an den rosa Elefanten



*Philipps-Universität Marburg
in Kooperation mit MLS Marburg*

Fachbereich Psychologie
Projekt "Living Library"
Ngoc Tram Do
Ege Su Koçak
Sophie Schreckenberger

1

Was ist eine Zwangsstörung? Eine Zwangsstörung äußert sich in Zwangsgedanken und Zwangshandlungen. Oft kommen beide zusammen vor. Es kann aber auch sein, dass man ausschließlich unter Zwangsgedanken oder unter Zwangshandlungen leidet.

Zwangsgedanken:

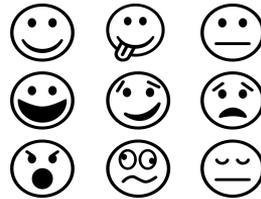
Oh nein, ich habe bestimmt den Ofen nicht ausgeschaltet, jetzt brennt das Haus ab! (Beispiel)

- Gedanken und Vorstellungen, die sich einem gegen den eigenen Willen aufdrängen und immer wiederkommen.
- Inhalt: Verschmutzung, Ansteckung, Kontrollen, Aggression oder Sexualität usw.
- Zwangsgedanken lösen starke negative Gefühle wie Angst, Schuld, Anspannung oder Ekel aus. Oft äußern sich die Gefühle auch körperlich in Form von Herzrasen, Schwindel oder Schwitzen.

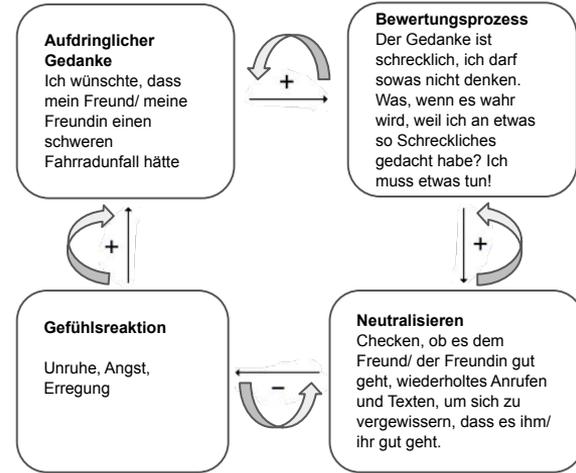
Zwangshandlungen: Wiederholt ausgeführte Handlungen, um sich gegen die schlimmen Folgen des Zwangsgedankens abzusichern und Spannung abzubauen.

Ich überprüfe immer wieder und mehrfach, ob der Ofen auch wirklich abgeschaltet ist (Beispiel)

ACHTUNG: Alltägliche ritualisierte Verhaltensweisen, die keinen Leidensdruck mit sich bringen, sondern eventuell sogar als positiv erlebt werden, sind keine Symptome einer Zwangsstörung.



Wie entstehen Zwangsstörungen?



Häufigkeit

- Die Wahrscheinlichkeit, irgendwann im Leben an einer Zwangsstörung zu erkranken, liegt bei 1 - 5 Schüler*innen von insgesamt 130 Schüler*innen, ähnlich wie Bronchitis.
- Das Verhältnis von Jungen zu Mädchen ist etwa 2 zu 1, früherer Erkrankungsbeginn bei Jungen.

