

Literatur für Betroffene

Die folgenden Selbsthilfebücher nutzen wir auch in Rahmen unserer Therapieangebote zur begleitenden Lektüre.

- Susanne Fricke und Iver Hand. Zwangsstörungen verstehen und bewältigen. Balance Buch und Medien Verlag. 8. Auflage 2018.

Allgemeine und gut verständliche Einführung in Störungsbild und Therapieprinzipien, insbesondere für Betroffene mit Wasch- und Kontrollzwängen geeignet.

- Hansruedi Ambühl. Frei werden von Zwangsgedanken. Patmos Verlag, 6. Auflage 2016.

Insbesondere für Betroffene mit aggressiven, sexuellen oder blasphemischen Zwangsgedanken und überwiegend Denkwängen (z.B. zwanghaftes Grübeln, mentales Rekapitulieren) geeignet. Umfasst auch ein Kapitel zur Bedeutung von Achtsamkeitsfertigkeiten bei Zwangserkrankungen.

- Carmen Oelkers und Christine Schink. Ganz zwanglos? Wie sich Betroffene und Angehörige aus dem Zwang befreien können. Beltz-Verlag 2010.

Insbesondere auch geeignet für Angehörige von Betroffenen

Hilfe bei der Therapeutensuche

Auf der Homepage der **Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen** (DGZ e.V.; www.zwaenge.de) finden Sie weitere Informationen rund um das Thema Zwangsstörungen. Telefonisch (040 - 689 13700; Mo-Fr 10-12 h) bekommen Sie bei der Geschäftsstelle der DGZ auch Auskünfte über qualifizierte ambulante Therapeuten oder Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe.

Auf der Homepage der **Landespsychotherapeutenkammer Baden-Württemberg** finden Sie eine Suchmaschine für spezialisierte Psychotherapeuten (https://www.lpk-bw.de/archiv/psd_suche.php). Geben Sie neben dem gewünschten Ort als Therapieverfahren z.B. „Verhaltenstherapie“ und bei „Schwerpunkt des Therapeuten“ z.B. „Zwang“ ein.

Lageplan

Alle Angebote der Spezialambulanz sowie die stationäre Behandlung finden im Altbau der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie statt (Gebäude 200, Klinikum Tal). Oberarzt der Station 25 ist Herr Prof. Dr. med. Rainald Mössner. Herr Prof. Dr. Dipl.-Psych. Andreas Wittorf hat die psychologische Leitung des Therapieprogramms inne.

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Calwer Straße 14, 72076 Tübingen

Prof. Dr. Andreas Wittorf, Tel.: 07071 - 298 0941

E-Mail: andreas.wittorf@med.uni-tuebingen.de

Station 25, Tel.: 07071 - 298 4520 (oder 298 4521)



Impressum

Bildnachweis

Von Gabriel von Max - „Lady Mcbeth“, 1885. The Yorck Project (2002) 10.000 Meisterwerke der Malerei (DVD-ROM), distributed by DIRECTMEDIA Publishing GmbH. Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org>

© 2019 Universitätsklinikum Tübingen

www.medizin.uni-tuebingen.de

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Allgemeine Psychiatrie mit Poliklinik

Tübinger Therapieprogramm bei Zwangsstörungen

Ambulante und stationäre Angebote



Universitätsklinikum
Tübingen

Was ist eine Zwangsstörung?

Zwangsstörungen sind durch unfreiwillige, immer wiederkehrende aufdringliche Gedanken und/oder ritualisierte, repetitive Verhaltensweisen (z.B. Kontrollieren, Händewaschen, Ordnen) gekennzeichnet. Der Inhalt der Gedanken und Handlungen wird von der betroffenen Person überwiegend als sinnlos bzw. als nicht zielführend gesehen. Etwa 3% der Bevölkerung erkranken in ihrem Leben an einer Zwangsstörung. Damit gehört diese Störung zu den häufigen psychischen Erkrankungen.

Die Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Tübingen bietet ein umfassendes ambulantes und stationäres Beratungs- und Behandlungsprogramm für Menschen mit Zwangsstörung an.

- An unserer **Spezialambulanz für Zwangsstörungen** bieten wir neben einer Spezialsprechstunde auch eine Psychoedukative Therapiegruppe für Menschen mit Zwangsstörungen an. Für beide Angebote benötigen Sie lediglich eine ärztliche Überweisung.
- Unsere **spezialisierte stationäre** psychiatrisch-psychotherapeutische **Behandlung** richtet sich an Menschen mit schwereren Zwangsstörungen.
- An unserer **Privatambulanz** haben privat krankenversicherte Personen die Möglichkeit eine **ambulante Einzelpsychotherapie** (Verhaltenstherapie) zu machen. Da unsere Klinik über keinen Kassensitz verfügt, können wir ambulante Einzelpsychotherapie über die gesetzlichen Krankenkassen nicht abrechnen und daher leider auch nicht anbieten.

Wir würden uns freuen, wenn wir Sie mit unserem Behandlungsangebot ansprechen könnten. Weitere Informationen finden Sie auch auf der Homepage unserer Klinik: www.medizin.uni-tuebingen.de/ukpp

Prof. Dr. Andreas J. Fallgatter
Ärztlicher Direktor der Klinik

Prof. Dr. Andreas Wittorf
Ltg. Therapieprogramm

Spezialambulanz Zwangsstörungen

Spezialsprechstunde für Zwangsstörungen

Die Spezialsprechstunde dient einerseits zur Abklärung, ob tatsächlich eine Zwangsstörung vorliegt, und andererseits zur Besprechung geeigneter psychotherapeutischer und medikamentöser Behandlungsmöglichkeiten. Insbesondere soll geklärt werden, ob eine stationäre Behandlung für Sie sinnvoll sein könnte. In dem ca. 50-minütigen Gespräch bitten wir Sie darum, Ihre speziellen Probleme zu beschreiben. Alle verfügbaren Vorbefunde sollten zum Gesprächstermin mitgebracht werden.

*Termine über das Sekretariat der Poliklinik,
Tel.: 07071 - 298 2302*

Psychoedukative Therapiegruppe

Die Psychoedukative Therapiegruppe steht auch Menschen offen, die aktuell nicht stationär an unserer Klinik behandelt werden - d.h. Sie können dieses Angebot auch ambulant wahrnehmen. In einer Gruppe von 8 - 12 Patientinnen und Patienten bekommen Sie an 16 wöchentlichen Terminen genaue und umfassende Informationen über die Zwangsstörung:

- Informationen zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Zwängen,
- Informationen zu Behandlungsmöglichkeiten von Zwängen, und
- die Möglichkeit, sich über Ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit der Erkrankung untereinander auszutauschen.
- Darüber hinaus bekommen Sie individuelle Strategien zur Überwindung Ihrer Zwänge aufgezeigt.

Bevor Sie die Therapiegruppe besuchen, bitten wir Sie einen Termin in unserer **Spezialsprechstunde für Zwangsstörungen** wahrzunehmen.

Die Gruppentermine sind immer dienstags, 16 – 18 Uhr.

Stationäre Behandlung

Unsere offen geführte Psychotherapiestation 25 verfügt über einen kleineren Behandlungsschwerpunkt (6 Patienten) für Menschen mit Zwangsstörungen. Insbesondere wenn schwere Zwänge den Alltag massiv beeinträchtigen oder zusätzliche psychische Erkrankungen (z.B. Depression, Persönlichkeitsstörung) vorliegen, kann eine stationäre Behandlung angezeigt sein.

Die Behandlung bei Zwangsstörungen besteht aus einer Kombination von **Kognitiver Verhaltenstherapie** (inklusive Exposition mit Reaktionsmanagement) **und Medikamenten** und folgt damit internationalen Behandlungsleitlinien. Das Prinzip der Exposition mit Reaktionsmanagement besteht darin, dass Sie sich in gestuften Schritten, zunächst in Therapeutenbegleitung, Ihren angstauslösenden Situationen stellen. Dabei sollen Sie alle aufkommenden Gefühle zulassen und intensiv erleben und gleichzeitig auf alle Zwangshandlungen verzichten. Über solche Übungen können Sie neue Bewältigungsmöglichkeiten für die erlebte Angst erlernen und neue Verhaltensnormen entwickeln. So werden Sie im Laufe der Behandlung lernen, mit unvollkommener Sicherheit und gewissen Risiken leben zu können. Auf diese Übungen werden Sie natürlich sorgfältig vorbereitet und nichts geschieht gegen Ihren Willen. Die Bereitschaft sich auf eine mehrwöchige stationäre Behandlung einzulassen sollte bei Ihnen vorhanden sein.

Im Anschluss an die stationäre Behandlung bietet unsere **Psychiatrische Institutsambulanz (PIA)** die Möglichkeit einer **ambulanten therapeutischen Nachsorge**.

Vor einer möglichen stationären Aufnahme möchten wir Sie bitten, einen Termin in unserer **Spezialsprechstunde für Zwangsstörungen** wahrzunehmen. Die stationäre Aufnahme erfolgt dann in der Regel über eine Warteliste. Vor Aufnahme ist eine Besichtigung der Station möglich. Unsere Stationen verfügen über Doppelzimmer mit jeweils eigenem Bad bzw. Einzelzimmer mit eigenem Bad (als Wahlleistung).