

## Wegweiser in die Behandlung

Die Behandlung in der AHG Klinik Waren kann nur erfolgen, wenn die Kosten von der Rentenversicherung, der Krankenkasse oder einem anderen Kostenträger übernommen werden oder der Patient die Behandlung selbst bezahlt.

Der Gesetzgeber hat die Voraussetzungen geschaffen, dass Menschen, die unter den hier beschriebenen Symptomen leiden, so früh wie möglich Hilfe erhalten können.

Der folgende Wegweiser soll Ihnen bei der Antragstellung helfen:

### 1. Gehen Sie zu Ihrem Arzt

Besprechen Sie mit Ihrem Haus- oder Facharzt die Möglichkeiten einer stationären Behandlung.

### 2. Stellen Sie einen Antrag auf Kostenübernahme

In der Regel muss der Antrag bei der zuständigen Rentenversicherung gestellt werden. Rentner, Hausfrauen und Selbstständige stellen den Antrag bei ihrer Krankenversicherung, Beamte bei der zuständigen Beihilfe und/oder der privaten Krankenkasse. Falls die Erkrankung berufsbedingt ist, kann auch die Berufsgenossenschaft die Kosten übernehmen.

Bringen Sie in Erfahrung, wer für Sie zuständig ist. Gehen Sie am besten persönlich zu Ihrem Kostenträger und nutzen Sie die Beratungsmöglichkeiten.

Sie erhalten beim Kostenträger auch ein Formular für den Arzt, in dem er den Befundbericht eintragen muss. Geben Sie die ausgefüllten Formulare zusammen mit dem Befundbericht des Arztes bei Ihrem Kostenträger ab.

### 3. Wählen Sie Ihre Wunschklinik

Im Antrag auf Kostenübernahme können Sie die Klinik, in der Sie behandelt werden möchten, angeben.

Die AHG Klinik Waren hat Verträge mit zahlreichen Kostenträgern geschlossen, sodass eine Behandlung in der AHG Klinik Waren in den meisten Fällen möglich ist.

### 4. Informieren Sie sich über den Therapiebeginn

Wenn Ihr Antrag bewilligt wurde, können Sie sich bei der AHG Klinik Waren über den möglichen Aufnahmetermin informieren. Wenn die Kostenerstattung durch eine Beihilfe oder eine private Krankenversicherung erfolgen soll, ist eine vorherige Absprache des Aufnahmetermins erforderlich.

Für Fragen stehen Ihnen unsere Aufnahmesekretärinnen gern zur Verfügung. Sie erreichen sie unter:

→ 0 39 91.635-406

und

→ 0 39 91.635-410



AHG Klinik Waren  
Psychosomatisches Behandlungszentrum an der Müritz

Am Kurpark 1  
17192 Waren (Müritz)  
fon: 0 39 91.635-400  
fax: 0 39 91.635-404  
waren@ahg.de  
www.ahg.de/Waren



# Behandlungsangebote

Fotografie: Christian Nieling, Essen - Gestaltung: Herbert Robsipe, Bochum - Text: Jan Ulrich Hasecke, Söllingen

## Hilfe bei Zwangsstörungen

Stationäre Behandlung von Zwangsgedanken und Zwangshandlungen in der AHG Klinik Waren

## Wenn der innere Zwang übermächtig wird

Jeder Mensch hat Gewohnheiten und Rituale. Wir alle kommen hin und wieder auf unsinnige Ideen und haben irrationale Vorstellungen. Ordnungstrieb, Putzfimmel, die Angewohnheit, etwas in einer ganz bestimmten Reihenfolge zu erledigen, aber auch ein Aberglaube sind ganz alltägliche Erscheinungen.

Wenn sich eine solche Verhaltensweise aber verselbstständigt, der innere Zwang übermächtig und stärker als der eigene Wille wird, liegt eine Zwangsstörung vor.

Wir unterscheiden Zwangshandlungen und Zwangsgedanken. Zwangshandlungen sind Tätigkeiten oder Rituale, die immer wieder ausgeübt werden müssen. Ein Beispiel wäre die ständig wiederholte Kontrolle, ob man den Herd ausgemacht hat. Zwangsgedanken sind Vorstellungen, gegen die sich der Betroffene nicht wehren kann und die sehr quälend sein können wie zum Beispiel der Gedanke, das eigene Kind verletzen oder töten zu können.

### Der Alltag wird zur Qual

Eine Zwangsstörung schränkt das Leben extrem ein. Für Außenstehende ist sie nicht nachvollziehbar. Die Betroffenen wissen praktisch immer, dass ihre Gedanken und Handlungen unnötig und unvernünftig sind. Aber sie können nicht anders. Sie schämen sich und der Alltag wird zur Qual. Unendlich viel Zeit wird mit komplizierten Ritualen verschwendet. Die zwanghaften Gedanken blockieren alles andere. Das Privatleben leidet und berufliche Aufgaben können nicht mehr erfüllt werden. Es droht die Arbeits- und Berufsunfähigkeit.

### Ursachen einer Zwangsstörung

Zwangsstörungen können biologische und damit auch erbliche Ursachen haben. Weitere Gründe finden sich zumeist in der Lebensgeschichte. Der elterliche, schulische und religiöse Erziehungsstil, aber auch sehr belastende Erlebnisse wie Trennung, Tod, Scheidung, Konflikte mit dem Partner oder im Beruf können Zwangsstörungen auslösen.

### Pedanterie ist keine Zwangsstörung

Von der Zwangsstörung muss die zwanghafte Persönlichkeit unterschieden werden. Menschen mit zwanghafter Persönlichkeit werden von ihrer Umwelt als pedantisch und perfektionistisch erlebt. Sie erkranken jedoch nicht häufiger als andere Menschen an einer Zwangsstörung.



## Behandlung von Zwangsstörungen

Zwangsstörungen können mit Verhaltenstherapie gut behandelt werden. Sie stellt die wirksamste Therapiemethode dar. Bei den weitaus meisten Patienten kann die Krankheit stark gebessert werden. Die Behandlung ist allerdings anstrengend. Sie erfordert Motivation und Ausdauer.

Zwangsstörungen werden von irrationalen Grundüberzeugungen ausgelöst, die den Betroffenen häufig nicht bewusst sind. Dazu zählen extreme Überverantwortlichkeit, übermäßig strenge Gebote oder Katastrophenvorstellungen. Sie werden in der Therapie bewusst gemacht und hinterfragt. Außerdem sollen die Patienten erkennen, in welchen Situationen und unter welchen Bedingungen es zu Zwangshandlungen oder Zwangsgedanken kommt. Dies geschieht zum Beispiel durch Verhaltensprotokolle.

Anschließend werden die Patienten genau den Bedingungen ausgesetzt, die zur Zwangshandlung führen. Sie üben in der Therapie, die zwanghafte Handlung trotz Anspannung und Angst nicht durchzuführen.

Leidet der Patient unter Zwangsgedanken, schreibt er sie nieder oder nimmt sie auf. Anschließend liest oder hört er die eigenen Vorstellungen, ohne die üblichen gedanklichen Rituale einzusetzen, mit denen er sonst auf die Zwangsgedanken reagiert.

Zwangshandlungen und Zwangsgedanken hängen eng miteinander zusammen. Deshalb werden sowohl die irrationalen Vorstellungen und Denkweisen in der Therapie angegangen als auch die Zwangshandlungen, die häufig eine Folge dieser gedanklichen Vorgänge sind.

### Weitere Therapiebausteine

Patienten mit Zwangsstörungen haben häufig weitere psychische Probleme wie zum Beispiel ein geringes Selbstwertgefühl, mangelnde Durchsetzungsfähigkeit, depressive Stimmungen und Ängste. Sie nehmen deshalb mit anderen Patienten an weiteren Therapiemaßnahmen teil:

- Problemlösegruppe
- Training sozialer Kompetenzen
- Entspannungstraining und Achtsamkeitsschulung
- Sport- und Ergotherapie
- Soziotherapie
- Gespräche mit Angehörigen
- Tanztherapie
- Musiktherapie

### Persönliche Betreuung

In der AHG Klinik Waren hat jeder Patient einen Bezugstherapeuten, mit dem er die einzeltherapeutischen Gespräche führt und den Behandlungsverlauf plant.

Nicht immer kann die Behandlung im Rahmen des stationären Aufenthalts abgeschlossen werden. Die Ärzte und Therapeuten der AHG Klinik Waren beraten die Patienten deshalb intensiv zu Fragen der Nachsorge und der ambulanten Weiterbehandlung.

Wenn Sie Fragen zur Behandlung haben, wenden Sie sich an die Leitende Psychologin der Klinik:

→ Sabine Krengel (fon 0 39 91.635-420).