

**Bei den Bezirkskliniken Mittelfranken  
finden Sie Hilfe. Unsere Anlaufstellen sind:**

**Für Erwachsene:**

**Bezirksklinikum Ansbach**

Ambulanz: 0981 4653-1251

Stationäre Aufnahme: 0981 4653-2100

**Klinikum am Europakanal Erlangen**

Ambulanz: 09131 753-2723

Stationäre Aufnahme: 09131 753-5353

**Frankenalb-Klinik Engelthal**

Ambulanz: 09158 926-2202

Stationäre Aufnahme: 09158 926-2203

**Weitere Ambulanzen:**

**Feuchtwangen:** 09852 7038840

**Fürth:** 0911 75657-40

**Höchstadt a. d. Aisch:** 09193 50263-0

**Neustadt a. d. Aisch:** 09161 87290-40

**Roth:** 09171 90835-0

**Weißenburg:** 09141 90122-0

**Für Kinder und Jugendliche:**

**Bezirksklinikum Ansbach**

Ambulanz: 0981 4653-1870

Stationäre Aufnahme: 0981 4653-1820

**Institutsambulanz Neustadt a. d. Aisch**

Telefon: 09161 873190



# Zwänge



**Weitere Informationen und zu-  
sätzliche Ansprechpartner finden  
Sie auf unserer Homepage.**



# Zwänge

**Habe ich den Herd ausgemacht und die Tür abgeschlossen? Wir alle haben uns solche Fragen schon einmal gestellt. Lieber sehen wir noch einmal nach, ob wirklich alle Fenster zu sind. Was aber, wenn der Wunsch nach Vergewisserung zum Zwang wird? Oder wenn einmal Hände waschen nicht ausreicht, sondern ständig wiederholt werden muss? Dann kann es sich um eine Zwangsstörung handeln, die einer Psychotherapie bedarf.**

## Woran erkenne ich eine Zwangsstörung?

Betroffene Menschen verspüren den unüberwindbaren Zwang, bestimmte Dinge zu wiederholen oder zu kontrollieren. Dazu zählt beispielsweise der Drang zu überprüfen, ob Türen und Fenster verschlossen, das Bügeleisen oder der Herd ausgeschaltet sind. Obwohl sie wissen, dass sie die Türe verriegelt haben, müssen Erkrankte immer wieder nachsehen.

Häufig zählen sie oder folgen bestimmten Mustern, die sie nicht durchbrechen dürfen. So entstehen Rituale, die bei vermeintlich falscher Ausführung von vorne beginnen. Sie müssen so lange wiederholt werden, bis alles passt.

Diese Zwangshandlungen, meist ausgelöst durch Zwangsgedanken, beeinträchtigen den Alltag massiv. Sie schränken die Lebensqualität enorm ein, weshalb eine Therapie sinnvoll sein kann.

Zwangsstörungen äußern sich häufig auch im Bereich der Hygiene. Betroffene Menschen haben große Ängste vor Bakterien. Sie waschen sich beispielsweise nach Kontakt mit einem Gegenstand minutenlang die Hände. Oder sie verfolgen spezielle Putz- und Ordnungspläne. Diese Rituale können Stunden in Anspruch nehmen und die Teilhabe am beruflichen Leben unmöglich machen.

Die Vermeidung oder Unterdrückung der Handlung führt zu Angst und Panik. Gleichzeitig sind sich Betroffene häufig darüber im Klaren, dass ihre Handlungen unsinnig sind.

## Wie kommt es zu einer Zwangsstörung?

Zwänge entwickeln sich schleichend, wie viele psychische Erkrankungen. Die Grenzen zwischen normalem und krankhaftem Verhalten sind fließend. Sowohl genetische als auch soziale Faktoren können die Ursachen sein. Ein veränderter Stoffwechsel in bestimmten Gehirnarealen kann Zwangsstörungen möglicherweise begünstigen.

Traumatische Erlebnisse sind ebenfalls mögliche Auslöser. Auch eine übertriebene Sauberkeitserziehung im Kindesalter oder Perfektionismus können mit einer Zwangsstörung im Zusammenhang stehen.

## Was kann ich tun?

Sie merken, dass Sie keine Kontrolle mehr über Ihre Zwangsgedanken haben? Ihre Zwänge beginnen, Ihren Tagesablauf zu beeinflussen? Eine Behandlung kann Ihnen helfen, mit der Erkrankung besser umzugehen. Wenn Sie Angehöriger sind, sprechen Sie den Betroffenen darauf an.

## Wo gibt es Hilfe?

Erste Anlaufstelle kann Ihr Haus- oder Facharzt sein. Darüber hinaus bieten die Bezirkskliniken Mittelfranken verschiedene Angebote in ganz Mittelfranken an. Terminabsprachen für die ambulante Diagnostik sind in den psychiatrischen Institutsambulanzen (siehe Rückseite) möglich.

Je nach Schweregrad und Stadium der Erkrankung gibt es die Möglichkeit einer ambulanten, tagesklinischen oder stationären Behandlung.