



- [www.arbeitsschutz-schulen-nds.de](http://www.arbeitsschutz-schulen-nds.de) - Psychosoziale Themen - Psychische und psychosomatische Erkrankungen - Zwangsstörung

# Zwangsstörung

## „Immer und immer wieder“

Karl kommt wie so oft kurz vor knapp zur Konferenz, er fühlt sich gehetzt und noch nicht ganz bereit. Bis eben gerade war er noch auf der Toilette und hat sich seine Hände gewaschen. Die sind noch ganz warm und die Haut ist gereizt. Karl ist genervt. Immer und immer wieder ist das so. Natürlich weiß er, dass er übertreibt, wenn er seine Hände wiederholt abspült und wäscht, aber trotzdem: Sicher ist sicher. „Ich will einfach nicht schuld sein, wenn jemand erkrankt. Gerade jetzt im Abitur wäre es schlimm, wenn die Kollegen oder sogar die Schülerinnen und Schüler sich ansteckten.“, rechtfertigt er sich vor sich selbst. Dass seine Sauberkeit mittlerweile überhandgenommen hat, mag er sich nur ungern eingestehen, aber es ist nicht zu übersehen: seine Haut ist nicht nur an den Händen trocken und angegriffen, auch das Duschen dauert bei Karl länger als bei den meisten anderen und ist für ihn mittlerweile sehr anstrengend. Seine Versuche, diese Waschroutinen zu verkürzen oder wegzulassen, sind gescheitert. Ständig war er dann in Sorge um die Gesundheit der anderen und irgendwie total unsicher, unruhig und getrieben – ja ängstlich. Das war noch anstrengender. Um die Situation zu Hause zu entschärfen hat Karl jetzt begonnen, die Einkäufe gleich rundherum abzuwischen. So muss er nicht jedes Mal, wenn er ein neues Produkt benutzt, die Hände waschen und desinfizieren, aber natürlich ist auch das erheblicher Mehraufwand, den er betreibt, um die Sorgen zu reduzieren.

## Was steckt dahinter?

So wie Karl leiden auch viele andere Menschen unter Zwangsgedanken und -handlungen. Nicht immer sind es Waschhandlungen, die das Denken und Handeln bestimmen, oft müssen Betroffene Dinge kontrollieren, nachzählen, Bestätigungen einholen oder ganz eindeutig unsinnige Dinge tun (oder auch einfach nur denken). Gemeinsam sind allen die Sorge oder die Angst davor, für ein Unglück verantwortlich zu sein. Die Zwangshandlungen stellen wiederholte Versuche dar, ein befürchtetes Unglück abzuwenden. Für die Bewältigung der Zwangssymptome und eine Genesung stehen wirksame psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung.

## Was ist zu tun?

Suchen Sie sich zeitnah (d.h. sobald Sie merken, dass Sie leiden) Unterstützungsmöglichkeiten! Denn um eine Chronifizierung und Verselbstständigung von Symptomen zu verhindern, ist es wichtig, in frühen Belastungsstadien Hilfe zu suchen. In den **CARE-Beratungsstellen** beraten approbierte Psychologische Psychotherapeutinnen unter ärztlicher Schweigepflicht und können im Gesundheitssystem und im Regionalen Landesamt passende Hilfsmaßnahmen vermitteln.

Um für **Betroffene** eine schnelle Versorgung sicher zu stellen, gibt es ein Netzwerk aus

kooperierenden Kliniken und ambulanten Behandlern. Die Kooperationspartner bieten zusätzlich zu einem umfassenden individuellen Ansatz eine berufsspezifische Ausrichtung für [?]Beschäftigte in Schulen und Studienseminaren an.

CARE berät bei Bedarf auch **Schulleiter und Schulleiterinnen** für den Umgang mit belasteten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

### **siehe auch**



© MK

Kontakt zu CARE

### **Artikel-Informationen**

19.03.2021

### **Kurzlink**

[www.aug-nds.de/?id=2094](http://www.aug-nds.de/?id=2094)

E-Mail an Redaktion