

Selbsthilfe bei Zwangsstörungen

Ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Konzept nach Schwartz und Erfahrungen aus der klinisch-psychologischen Praxis

Self-Help Program for People Dealing with Obsessive-Compulsive Disorder: A Cognitive Behavioral Therapy Concept According to Schwartz and Experiences from Clinical Psychological Work

Regine Daniel

Themenschwerpunkt Zwangsstörungen

Zusammenfassung

Zwangsstörungen sind neben Angststörungen, Substanzmissbrauch und den affektiven Störungen eine der häufigsten psychischen Erkrankungen und stellen für die Betroffenen zumeist eine massive Beeinträchtigung des sozialen und beruflichen Lebens dar. Die kognitive Verhaltenstherapie zeigte bislang die höchste Erfolgsrate bei Zwangsstörungen. Jeffrey M. Schwartz von der medizinischen Fakultät der Universität von Kalifornien in Los Angeles (UCLA) spezialisierte sich auf die Therapie von Zwangsstörungen über Jahrzehnte und entwickelte ein Selbsthilfeprogramm für Betroffene. Es soll den Prozess der Konfrontation und Reaktionsverhinderung in der professionellen Therapie ergänzen. Der besondere Vorteil dieses Programms ist die Betonung der Selbsthilfefähigkeit und Selbstbestimmtheit des Klienten bzw. der Klientin, Komponenten, die für eine positive Lebensgestaltung und Genesung für essentiell gehalten werden.

Abstract

Obsessive-compulsive disorder (OCD) is – along with anxiety disorders, substance abuse and mood disorders – one of the most common psychological diseases and most often constitutes severe adverse effects in the social and professional life of those affected. Cognitive behavioral therapy has shown the highest success rate for OCD so far. Jeffrey M. Schwartz, of the medical faculty at UCLA (University of California, Los Angeles) has specialized in the treatment of OCD, and over decades, he developed a self-help program for people dealing with OCD. This program is meant to complement the process of confrontation and reaction-prevention within the professional therapy. The particular advantage of this program is the emphasis on self-help capacity and autonomy of the client. These components are considered to be crucial for a positive conduct of life as well as recovery.

1. Zwangsstörungen und deren Behandlung

Die Zwangsstörung ist eine schwere psychische Erkrankung, die sich durch intrusive, sich wiederholende und belastende Gedanken sowie auf diese folgende ritualisierte Handlungen, wie beispielsweise Waschen der Hände, Reinigungsrituale usw. charakterisiert. Ziel dieser Handlungen ist die Neutralisierung des Zwangsinhalts (Abramowitz, 2006).

Durch diese Zwangshandlungen und Zwangsgedanken sind viele der Betroffenen in ihrem Sozialleben sowie in deren beruflichen Möglichkeiten stark eingeschränkt, was sich massiv auf die Lebensqualität auswirkt. Zwei Drittel der Betroffenen leiden ebenso an Depressionen (Bobes et al., 2007; Moritz, 2008).

Die kognitive Verhaltenstherapie zeigt sich als jene Therapieform der Zwangsstörung mit der höchsten Erfolgsrate (Houghton et al., 2010; O’Kearney et al., 2006; Rosa-Alcazar et al., 2008; Safak et al., 2014). Bis jedoch professionelle Hilfe in Anspruch genommen wird, dauert es oftmals bis zu zehn Jahren und auch dann wird meist noch nicht die zielführende Therapie eingeleitet. Viele Betroffene bleiben lebenslang unbehandelt, wobei die WHO deren Prozentsatz auf 59,5 schätzt. (Kohn et al., 2004; Stengler-Wenzke & Angermeyer, 2005). Leider erhalten auch Betroffene, welche sich in therapeutischer und psychiatrischer Behandlung befinden, nicht immer eine Verhaltenstherapie. Blanco et al. (2006) zeigten, dass bei einer amerikanischen Stichprobe beispielweise nur 39,4% die Medikation in der entsprechenden Dosis erhielten, die sich bei Zwangsstörungen in aktuellen Untersuchungen als wirksam erwiesen hat. Nur 7,5% erhielten überhaupt eine kognitive Verhaltenstherapie. Die Verschreibung von Benzodiazepinen und Antipsychotika ohne zusätzliche Therapie mit SSRIs war jedoch häufig. Die aktuelle deutsche Studie von Kulz et al. (2009) wies ebenso nach, dass weniger als 50% der interviewten Psy-