

Gibt es Heilung bei Zwang?

Erfahrungsaustausch über Genesung

DGZ-Jahrestagung 2025
Prien am Chiemsee



© Elke Atzpodien 2021



© Elke Atzpodien 2021

**Ich bin noch nicht
gesund**

und werde noch länger
tapfer meine Zwänge
„bekämpfen“ müssen.

**Aber es tut sich etwas!
Expos lohnen sich!**

**Muss ich jetzt mein Leben lang
Zwangsunterdrückungstechniken
machen oder hört das
irgendwann auf?**

Das ist nämlich sehr anstrengend!

Das kann sich wahrscheinlich
niemand vorstellen, der es nicht
selbst erlebt hat.

Foto von Kateryna Hliznitsova auf Unsplash;
Grafik von Elke Atzpodien

Was ist Gesundheit?

Ich höre immer, dass eine
Zwangsstörung **chronisch** verläuft.
Ist eine **komplette Heilung** möglich?
Oder wird es immer mal **Phasen mit
Zwangsgedanken** geben?

Mein Traum von Heilung:
**Hirn ausschalten.
Anschalten.
Geht wieder!**

- › Bin ich **entweder** gesund **oder** krank?
- › WHO-Definition
„Gesundheit ist vollkommenes physisches, geistiges und soziales Wohlbefinden und nicht nur Freisein von Krankheit und Gebrechen.“
- › **Recovery-Ansatz** hebt Unterscheidung zwischen „gesund - krank“ (früher - heute usw.) auf
- › Gesundheit & Krankheit als **Kontinuum**
Salutogenese mit Kernstück **Kohärenzgefühl** (Aaron Antonovsky)
 1. Gefühl, Zusammenhänge zu **verstehen**
 2. Zuversicht, mein Leben gestalten & **bewältigen** zu können
 3. Überzeugung: Mein Leben hat **einen Sinn**

© Elke Atzpodien 2021

Quelle: Faltermaier, T. (2023). Salutogenese. In: BZgA (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden; Grafik von Elke Atzpodien

Was bedeutet Recovery?

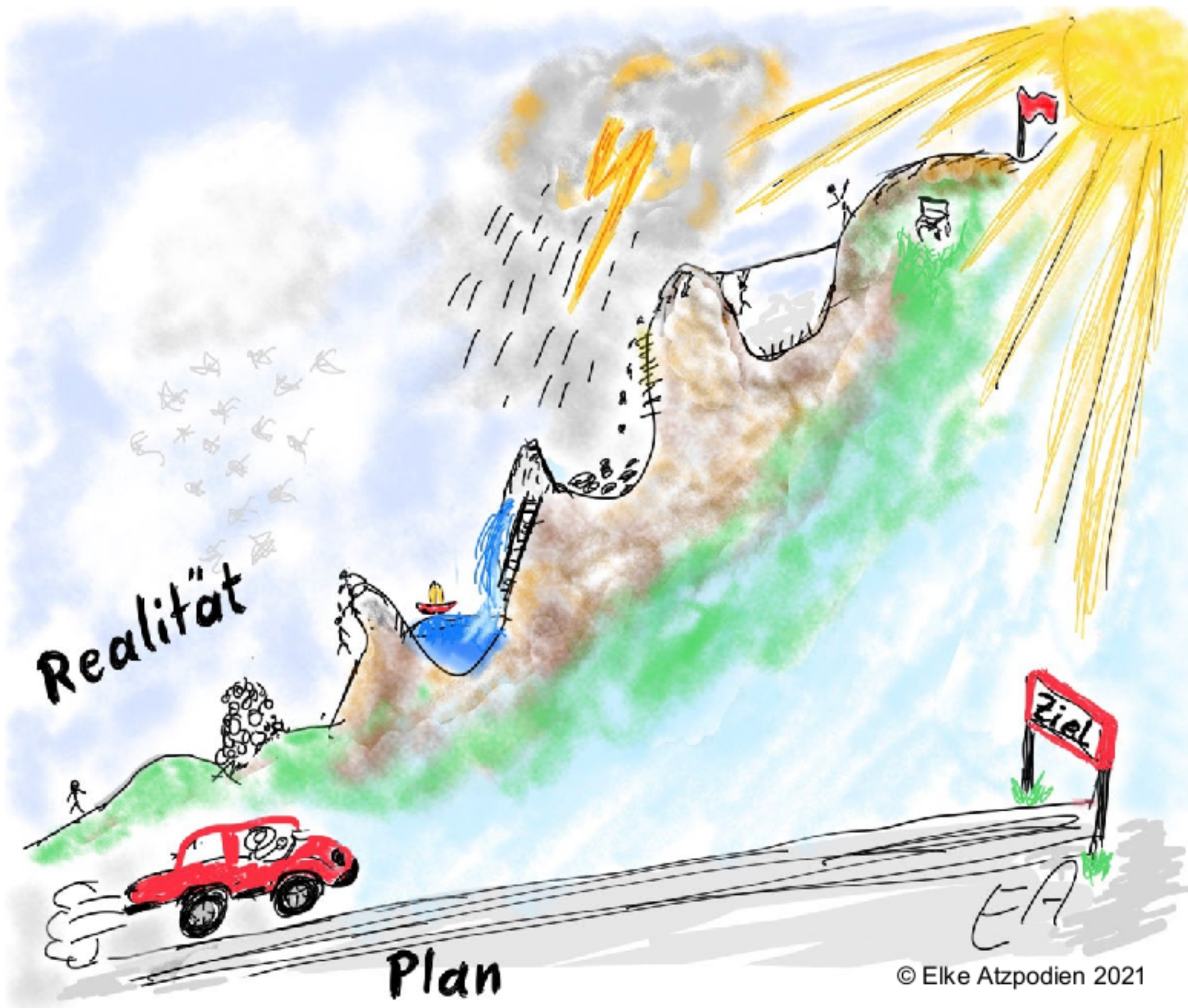
- › **Viel mehr als** klinische Genesung
 - › Krankheitssymptome beseitigen
 - › Soziale Funktion wiederherstellen
 - › „Wieder zur Normalität zurückkehren“



- › **Meine ganz persönliche Genesung**
 - › Persönlicher, einzigartiger Veränderungsprozess
 - › Weg, um ein befriedigendes, hoffnungsvolles & aktives Leben zu leben
 - › Ich entwickle einen neuen Sinn im Leben, während ich ...
über die Auswirkungen der Krankheit hinauswachse

Quellen: in Anlehnung an Andreas Knuf (2020). *Recovery und Empowerment (Praxiswissen)*. Hrsg.: Psychiatrie Verlag; Michaela Amering & Margit Schmolke (2012): *Recovery. Das Ende der Unheilbarkeit (Praxiswissen)*. Hrsg.: Psychiatrie Verlag; Grafik von Elke Atzpodien

Zentrale Botschaften von Recovery



- › Genesung ist kein linearer Prozess
- › Ohne Hoffnung geht es nicht
- › Genesung geschieht, auch wenn Symptome fortbestehen oder Krisen auftreten

Quelle: in Anlehnung an Andreas Knuf. *Recovery: Wider den demoralisierenden Pessimismus. Genesung auch bei langzeiterkrankten Menschen.* Kerbe !/2008; Grafik von Elke Atzpodien

Wie kann Genesung beginnen?



Abwehr
(Scham, Schuld, Selbststigmatisierung)



Radikale Akzeptanz



Selbstannahme
Bereitschaft zur Selbstverantwortung

Psychoedukation

Fördert **Empowerment**
(Hilfe zur Selbsthilfe)

Erhält **stellvertretende Hoffnung** aufrecht

Quellen: in Anlehnung an A. Knuf. Das „Prinzip Annahme“. *Psych Pflege* 2010; 16: 241-247; MINDEMY (A. Knuf). Was ist stellvertretende Hoffnung und wie können wir sie aufrechterhalten? Foto von Vitaly Gariev auf Unsplash

Phasen der Genesung



Quelle: Recoverymodell von Ralph et al. 2004. In: Knuf A. Recovery und Empowerment. Köln: Psychiatrie Verlag 2020; Grafik von Elke Atzpodien

Ich habe die Wahl als „Busfahrerin meines Lebens“



„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum.

**In diesem Raum ist unsere Macht, unsere
Reaktion zu wählen.**

In unserer Reaktion liegt unser **Wachstum** und
unsere **Freiheit**.“

(Viktor Frankl)



Grafik von Elke Atzpodien

Bereit sein, etwas zu wagen & neugierig zu experimentieren

Verhaltenstherapie & Exposition mit Reaktionsmanagement



Grafik von Elke Atzpodien; Foto von Fiona Jackson auf Unsplash



Do. 30.06.2016

08:30 - 09:00 Morgenrunde Gruppe A+B

10:30 - 10:45 Sprechstunde Gr. B
Bitte, melden Sie sich im Büro Ihrer Ärztin/Ihres Arztes

16:15 - 16:30 Abendrunde Gruppe A+B

Schuh-Expo

Hoffnung, Zuversicht, Humor, Rollenmodelle & Ziele



 OCD Land

Elke > 

Mein Weg aus der Zwangsstörung: Bericht einer Betroffenen

Von Dr. med. vet. Elke Atzpodien



Mithilfe der kognitiven Verhaltenstherapie hat Elke Atzpodien gelernt, sich ihren Ängsten zu stellen und ein werteorientiertes, freies Leben zu führen. Was ihr geholfen hat und warum es für jeden Betroffenen allen Grund zur Hoffnung auf eine Besserung der Zwänge gibt, berichtet sie in diesem Artikel.

Quellen: Grafik von Elke Atzpodien; Blog-Artikel auf OCD Land <https://www.ocdland.com/blog/mein-weg-aus-der-zwangsstoerung-elke-atzpodien>

Wie lebe ich mit Ungewissheit?



Das ist ernst!

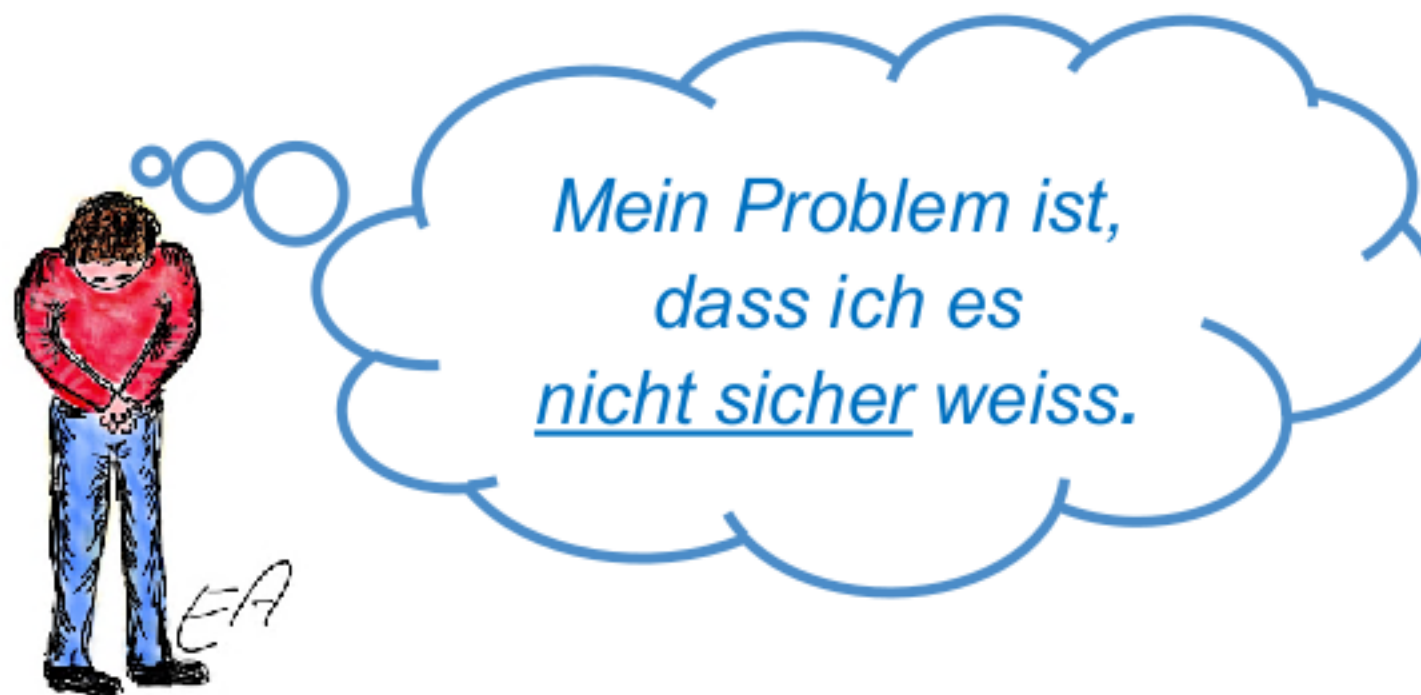
**Ich ändere meine
Einstellung**



Das ist ein mentales Spiel!

**Ich möchte mich meinen Werten
& Zielen entsprechend verhalten!**

→ Ich tue, was mir wichtig ist!



Ich kann nicht damit umgehen!

Ich halte das nicht aus!

Ich muss etwas dagegen tun!



Zwangshandlung



Zweifel & Ungewissheit stehenzulassen ist hart!

Aber ich kann damit umgehen!

Ich neutralisiere nicht!



Reaktionsmanagement

Quellen: in Anlehnung an Reid Wilson (2016). Stopping the Noise in Your Head: The New Way to Overcome Anxiety and Worry. Hrsg.: Health Communications, Inc., FL; Your Anxiety Toolkit. Ep. 160 (2020): Embracing Uncertainty with Dr. Jonathan Grayson. <https://kimberleyquinlan.libsyn.com/ep-160-embracing-uncertainty-with-dr-jonathan-grayson>; Grafiken von Elke Atzpodien

Dranbleiben lohnt sich ...

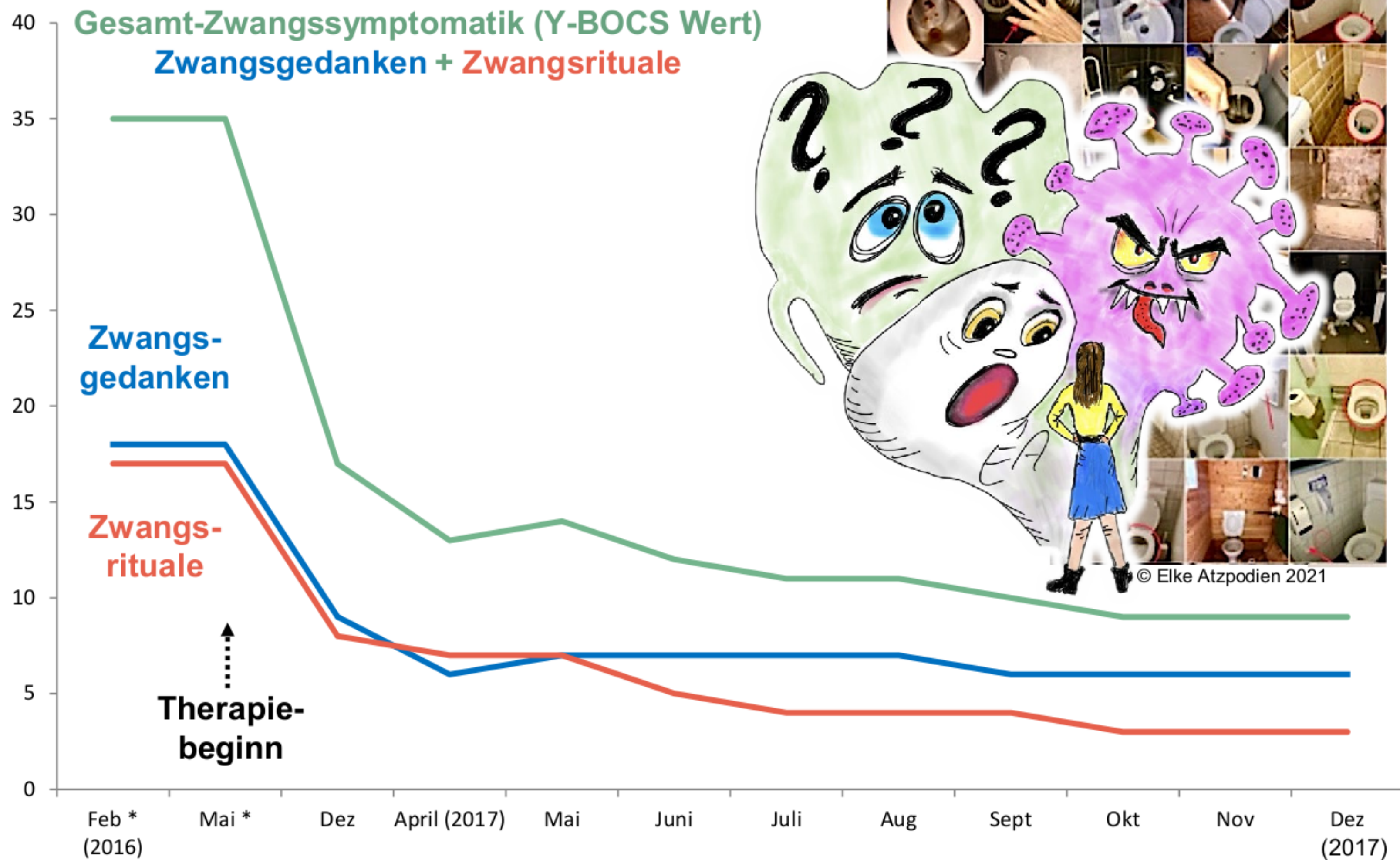


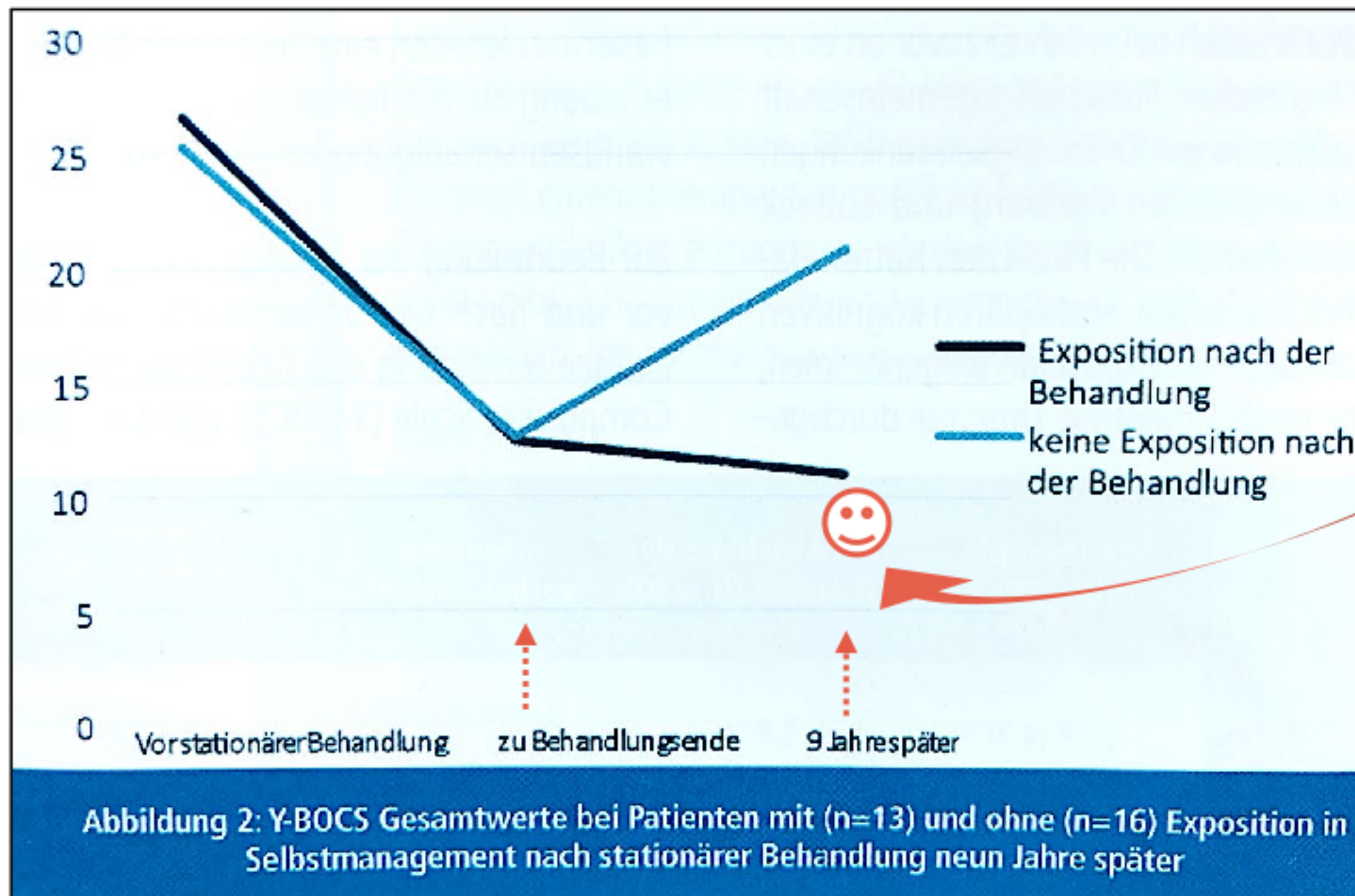
Foto und Grafiken von Elke Atzpodien

... und dann?



Grafiken von Elke Atzpodien

Wie entwickeln sich Zwänge langfristig nach stationärer Verhaltenstherapie?



› Entscheidend für weitere Besserung nach Therapieende 😊

› Fortsetzung der Expos in Selbstmanagement → **Expo-Lifestyle**

› **Wie motiviere ich mich?**

› **Akzeptanz**

› Ich erinnere:

› Was hat der Zwang mir genommen?

› Was möchte ich? → **Werte & Ziele**

› Ambulante Verhaltenstherapie

› „Therapie-Komplizen“ → **Peer-Support**

Quelle: Külz AK, Wahl-Kordon A & Voderholzer U (2020). Wie entwickeln sich Zwänge langfristig nach einem Klinikaufenthalt? Zwangssymptome 8-10 Jahre nach stationärer Verhaltenstherapie und die Bedeutung von Expositionsübungen. Z aktuell 3/2020, 7-9

Ausrutscher & Rückfälle passieren

Kopf hoch !



© Elke Atzpodien 2021

HEUTE ist der erste Tag
vom Rest meines Lebens!

- › Normal im Recovery-Prozess
 - › **Erwarte & akzeptiere es!**
 - › Stress → **Trigger kennen!**
- › **Verletzlichkeit für Zwänge kann fortbestehen**
 - › Gesund werden & gesund bleiben sind je 50% der Arbeit
- › **Werteorientiertes, sinnhaftes Leben** in Ungewissheit anstreben
- › **Unterstützendes soziales Netzwerk** aufbauen
- › Mit **Expo-Lifestyle** in Übung bleiben
- › **Nicht perfekt** sein wollen & **Selbstmitgefühl** 

Quelle: in Anlehnung an Jonathan Grayson & Shala Nicely. Regaining your balance when slipping, sliding and backsliding. How to create an OCD maintenance / recovery plan. <https://www.shalanicely.com/iocdf2016/> (IOCDF Conference 2016); Grafik von Elke Atzpodien

Ich bin nicht allein!



Foto von Toa Heftiba auf Unsplash

➤ ➤ **Zentrum Selbsthilfe**
➤ ➤ Finde andere. Finde dich.

**Deutsche Gesellschaft
Zwangserkrankungen e.V.**



Peer-Begleitung



Quellen: in Anlehnung an Jonathan S. Abramowitz (2018). *Don't Go it Alone: Getting a „Treatment Buddy“*. In: *Getting Over OCD. A 10-Step Workbook for Taking Back Your Life*. Hrsg.: The Guildford Press, NY;
Foto von Dane Deaner auf Unsplash

› Peer-to-Peer-Support → „Therapie-Komplizen“

- › Mitpatienten, Selbsthilfe-Treffen, Community-Foren
- › „**Verstehen es**“ → Gemeinschaftsgefühl
- › Motivieren → **Dranbleiben & nicht lockerlassen**

› Hilfe erhalten & anderen helfen tut gut!

- › Darüber reden → Mitgefühl & Anti-Stigma
- › Bei Ausrutschen & Rückfällen
- › Zusammen **Expo-Lifestyle** üben
→ Erfolge feiern



› Peeararbeit → Spass

- › Gibt meiner eigenen Erfahrung einen Sinn
- › Indem ich anderen helfe, helfe ich mir selbst
→ „**Greater Good**“ **Motivation**

EX-IN Weiterbildung & Peerarbeit



Fotos & Grafiken von Elke Atzpodien

EA

EXperienced-**IN**volverment

Deutschland: <https://ex-in.de/>

Schweiz: <https://www.ex-in-schweiz.ch/>

- › Krankheitserfahrung wird zur Kompetenz → Hoffnungsträger
- › Sinnstiftende & erfüllende Aufgabe

Ich habe mich verändert

Nicht:

*„Früher war ich gesund,
zwischen durch war ich krank,
jetzt bin ich wieder gesund.“*

Sondern:

*„Mit mir ist etwas passiert.
Ich bin nicht mehr dieselbe
wie vor der Erkrankung.
Ich habe mich verändert!“*



© Elke Atzpodien 2021

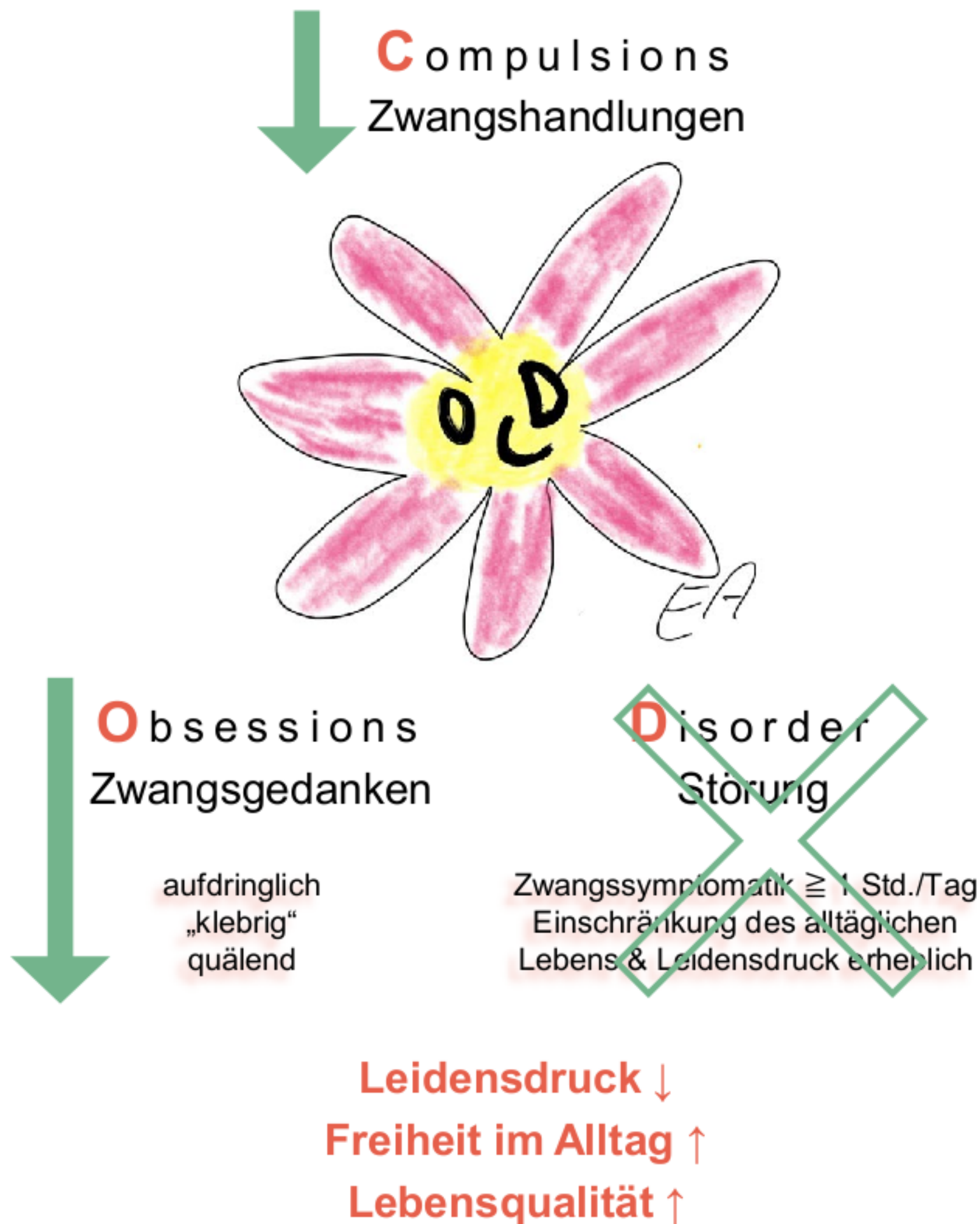
*Betroffene werden
(durch Therapie & Recovery)*

"besser als normal"

(Jonathan Grayson)

Quellen: in Anlehnung an Andreas Knuf (2020). *Recovery und Empowerment. Praxis Wissen 8.* Psychiatrie Verlag GmbH, Köln; Jonathan Grayson (2014). *Freedom from Obsessive Compulsive Disorder.* Hrsg. Penguin Publishing Group; Grafik von Elke Atzpodien

Wie zeigt sich Genesung bei Zwangsstörungen (OCD)?



- › Auch wenn sich das OCD noch manchmal zeigt, **kontrolliert** es **nicht mehr jeden Lebensbereich**.
- › Ich verstehe, dass es bei der Genesung von OCD nicht darum geht, Gedanken, Impulse, innere Bilder, Körperempfindungen oder Gefühle zu beseitigen, sondern **anders auf sie zu reagieren**.
- › Ich verbringe **weniger Zeit mit Zwangshandlungen**.
- › Ich kann **Zwangshandlungen** in Situationen **widerstehen** oder **aufschieben**, in denen ich sie früher sofort ausgeführt hätte.
- › Ich spüre immer öfter, wie **meine Anspannung** auch **ohne Zwangshandlung sinkt**.
- › Intensität & Häufigkeit meiner **aufdringlichen Gedanken nehmen ab**.
- › Ich **verstehe das OCD** & erkenne die Anzeichen.

Grafik von Elke Atzpodien

Für mich bedeutet Genesung



Foto von Hennadii Hryshyn auf Unsplash

- › **Akzeptanz:** Vergangenheit lässt sich nicht ändern!
- › Ich lebe
 - › ein **hoffnungsvolles, freies, sinnerfülltes & werteorientiertes Leben,**
 - › **ohne** von Gedanken & unangenehmen Gefühlen **eingeschränkt zu werden.**
- › Ich erledige meine Aufgaben **ohne Vermeidung oder Zwangshandlungen**, um Ungewissheit oder Anspannung zu reduzieren.
- › Ich **nutze wirksame Tools**, wenn meine Symptome (z.B. im Stress) einmal aufblitzen.
- › **Ich mag mich & schätze meine Veränderung.**
- › Ich behandle mich mit **Selbstmitgefühl & Selbstachtung → Super Rückfallprophylaxe!**

Genesung von schweren Zwangsstörungen ist möglich!

Stell dir vor, du könntest einen Punkt in deinem Leben erreichen, an dem aufdringliche Gedanken einfach nur aufdringliche Gedanken bleiben

- und nicht zu Triggern werden.

Das ist **FREIHEIT**!

~ Dr. Elizabeth McIngvale
@drlizocd



© Elke Atzpodien 2021

Grafik von Elke Atzpodien

Also: Gibt es Heilung bei Zwang?



© Elke Atzpodien 2021

Grafik von Elke Atzpodien

Eine Heilung im Sinne einer vollständigen und dauerhaften Symptommfreiheit ist möglicherweise selten.

Eine gewisse Neigung zu Zwängen in Stresssituationen wird uns vielleicht bleiben.

Dennoch können wir ein schönes und erfülltes Leben führen, wenn wir gelernt haben, mit den Zwängen umzugehen und mit Ungewissheit zu leben.

„Geheilt“ muss ja nicht unbedingt heißen, dass man zu 100% symptomfrei ist.

Welcher Mensch ist schon 100% frei von psychischen Auffälligkeiten oder Symptomen?

Also: Ja, natürlich ist eine Zwangsstörung heilbar.

Aber auch bei gutem Therapieverlauf bleiben manchmal einige Restzwänge und Ängste.

Trotzdem würde ich von Heilung sprechen.

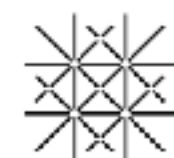
(Prof. U. Voderholzer)

Dr. med. vet. Elke Atzpodien
EX-IN (Peer) Genesungsbegleiterin
Abteilung Verhaltenstherapie-stationär (VTS)



UPK Basel

Wilhelm Klein-Strasse 27, 4002 Basel
Telefon +41 61 325 51 11, Fax +41 61 325 55 12
info@upk.ch, www.upk.ch



Universität
Basel

UPK

Universitäre
Psychiatrische Kliniken
Basel