

- Allgemeine Therapieangebote und begleitende Maßnahmen

- Kontakt

Was ist die kognitive Verhaltenstherapie mit Expositionen?

Nach dem aktuellen Stand der Forschung ist die kognitive Verhaltenstherapie mit Expositionen die wirksamste Methode zur Behandlung der Zwangsstörung. Bestimmte Medikamente können eine hilfreiche Unterstützung dieser Psychotherapie sein. Eine alleinige medikamentöse Behandlung reicht aber nicht aus, um die Zwänge langfristig zu bewältigen. Im Rahmen der kognitiven Verhaltenstherapie lernt der Betroffene einen veränderten Umgang mit Zwangsgedanken und unangenehmen Gefühlen. In Übungen gemeinsam mit dem Therapeuten, den so genannten „Expositionen“ macht er die Erfahrung, dass er unangenehme Gedanken und Gefühle zulassen kann und diese von ganz alleine weniger werden.

Unser Behandlungsteam arbeitet interdisziplinär zusammen und bietet allgemeine Therapieangebote und begleitende Maßnahmen an:

- Einzelpsychotherapie (Kognitive Verhaltens- und Familientherapie)
- Eltern- und Familiengespräche
- Fachtherapien (Musik-, Ergo- und Bewegungstherapie)
- Tiergestützte Aktivitäten
- Gruppe zur Förderung der sozialen Kompetenz
- Besuch der Klinikschule (ggf. Besuch der Heimatschule im Verlauf der Behandlung)
- Zeitlich gestufte Beurlaubungen nach Hause zur Belastungserprobung



Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie
 und Psychotherapie des
 Kinderkrankenhauses Amsterdamer Straße
 mit Sitz in Köln-Holweide
 Florentine-Eichler-Straße 1
 51067 Köln

Leiter: Prof. Dr. med. Ch. Wewetzer
 Tel.: 0221 8907-2011

www.kjp-koeln.de

Titelbild: ©andriano_cz / iStock.com

Kliniken der Stadt Köln gGmbH
 51058 Köln
info@kliniken-koeln.de

- Amsterdamer Straße
- Holweide
- Merheim

www.kliniken-koeln.de



Zwangsstörungen bei Kindern und Jugendlichen

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie
und Psychotherapie

www.kliniken-koeln.de

■ Dein Weg aus der Zwangsstörung ...

Unsere Klinik bietet eine individuelle Behandlung der von einer Zwangsstörung betroffenen Kinder/ Jugendlichen und ihrer Familien an.

In Abhängigkeit von der Ausprägung der Zwangsstörung und den begleitenden psychischen Problemen kann die Behandlung in unserer Klinik stationär, tagesklinisch oder ambulant erfolgen.

Der individuell gestaltete Therapieplan beinhaltet allgemeine und spezifische Therapieangebote und wird flexibel der jeweiligen Therapiephase angepasst. In jeder Therapiephase stehen spezifische Therapieinhalte im Focus der Behandlung.

1. Therapiephase: psychische Stabilisierung

In dieser Therapiephase gilt es, die individuelle Zwangssymptomatik gut zu verstehen und das Kind/ den Jugendlichen umfassend über die Merkmale und Entstehungsbedingungen seiner Erkrankung zu informieren. Erste Maßnahmen zur Eingrenzung von Zwangshandlungen können abgesprochen werden.

Strategien zu einem veränderten Umgang mit Zwangsgedanken werden erarbeitet. Begleitend besteht das Angebot einer Achtsamkeitsgruppe.

Besteht eine sehr hohe Belastung durch die Zwänge ist ggf. eine begleitende pharmakologische Behandlung indiziert.

2. Therapiephase: Expositionstherapie

Die Expositionstherapie ist das zentrale Wirkelement der Therapie.

Nach ausführlicher Vorbesprechung der Inhalte und des Ablaufs der Expositionstherapie wird dem Kind/ den Jugendlichen durch spezifische Übungen (Expositionen) die Erfahrung vermittelt,

■ Das Angebot der Klinik

dass sich Zwangsgedanken und unangenehme Gefühle abschwächen, auch ohne dass Zwangs-handlungen ausgeführt werden.

Die Übungen werden nach ihrem Belastungsgrad gestuft durchgeführt, so dass das Kind/ der Jugendliche psychisch nicht überfordert wird. Um eine angemessene Unterstützung zu gewährleisten, begleitet der Therapeut/ die Therapeutin das Kind/ den Jugendlichen bei vielen dieser Übungen.

Im Verlauf der Therapie übernimmt das Kind/ der Jugendliche dann zunehmend mehr Eigenverantwortung, indem es lernt, die Übungen ohne therapeutische Begleitung durchzuführen (Expositionen im Selbstmanagement).

Bei der Behandlung von Zwängen ist es wichtig, dass Zwänge dort behandelt werden, wo sie auftreten. Dies bedeutet, dass oftmals auch therapeutisch begleitete Expositionen z.B. im häuslichen Umfeld durchgeführt werden.

3. Therapiephase: Nachsorge

Diese Phase beginnt, wenn es durch die Expositionstherapie zu einer deutlichen Reduktion der Zwänge gekommen ist. Nun ist Zeit, sich mit den Faktoren zu beschäftigen, die zu der Entstehung und Aufrechterhaltung der Zwangsstörung beigetragen haben könnten. Dies kann z.B. eine hohe soziale Unsicherheit oder ein sehr hoher Leistungsanspruch sein. Eine Nichtbeachtung dieser Faktoren erhöht die Wahrscheinlichkeit des Wiederauftretens oder Wiedererstarkens der Zwänge!

■ Um welche Zwangsstörungen geht es?

Risiken für mögliche Rückfälle werden erkannt und Strategien für den Umgang mit Krisen erarbeitet.

Einen therapeutischen Schwerpunkt bildet die Stärkung des normalen Lebensweges von der Überwindung der Zwänge, hin zu wieder positiven, sinnerfüllten Lebensinhalten. Diese Therapieinhalte sind vor allem für Kinder/ Jugendliche wichtig, bei denen die Zwänge einen großen Teil ihrer Zeit in Anspruch genommen haben mit der Folge der Vernachlässigung von sozialen Kontakten und Hobbys.

Strategien der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) werden in diese Therapiephase integriert.

In alle Therapiephasen ist uns die intensive Einbeziehung der Eltern sehr wichtig!

Was ist eine Zwangsstörung?

Typische Merkmale einer Zwangsstörung:

- Wiederkehrende unangenehme Gedanken, die als belastend, quälend erlebt werden.
- Wiederholte Handlungen, um starke unangenehme Gefühle wie zum Beispiel Angst zu verringern.
- Situationen oder Gegenstände, die Zwangsgedanken auslösen, werden vermieden.
- Die Betroffenen wissen eigentlich, dass die Gedanken und Handlungen unsinnig oder übertrieben sind.
- Sie versuchen sich gegen diese Gedanken und das Ausführen der Handlungen zu wehren, schaffen es aber zumeist nicht.