

COVID-19 und Zwangsstörungen

Die COVID-19-Pandemie betrifft Menschen auf der ganzen Welt. Dieses Merkblatt wurde zusammengestellt, um Menschen mit Zwangsstörungen zu helfen, die dieser Zeit möglicherweise besonders herausfordernd erleben. Ziel ist es, einige allgemeine Informationen über Zwangsstörungen bereitzustellen und Ideen zum Umgang mit den möglicherweise stärkeren Belastungen in dieser Situation anzubieten. Auch Menschen ohne Zwangsstörung können in dieser Zeit unter irgendeiner Form von Zwangssymptomen leiden.

Was ist eine Zwangsstörung?

Zwangsstörungen betreffen Millionen von Menschen weltweit und sind durch zwei Hauptsymptome gekennzeichnet, die öfter gleichzeitig auftreten (für eine detaillierte Beschreibung siehe die sogenannte [ICD-10 Klassifikation](#)):

- **Zwangsgedanken** (anhaltende Gedanken, Vorstellungen, Impulse, die unerwünscht und aufdrängend sind)
- **Zwangshandlungen** (wiederkehrende Handlungen, die eine Person ausführen muss, auch wenn sie diese als sinnlos oder quälend empfindet)

Um die diagnostischen Kriterien zu erfüllen, müssen Zwangsgedanken/ -handlungen folgende Merkmale haben und mindestens 2 Wochen andauern:

- Zwangsgedanken/ -handlungen werden als eigene Gedanken oder Handlungen angesehen und NICHT als von anderen Personen oder Mächten ausgelöst.
- Die Person wiederholt die Gedanken/ Handlungen immer wieder und nimmt dies als unangenehm, beängstigend, quälend oder störend wahr.
- Zwangsgedanken/-handlungen beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit der betroffenen Person z.B. im Alltag, am Arbeitsplatz oder im sozialen Bereich.

Zwangsgedanken können Deine Gedanken unterbrechen, sind schwer zu kontrollieren und können dazu führen, dass Du Dich ängstlich, beschämt oder unwohl fühlst. Möglicherweise hast Du das Gefühl, dass Du mit anderen nicht darüber reden kannst oder dass etwas mit Dir nicht stimmt. Vielleicht ärgerst Du Dich auch darüber, solche Gedanken zu haben.

Durch **Zwangshandlungen** versuchen Betroffene mit der grossen Anspannung umzugehen, die durch Zwangsgedanken verursacht wird. Möglicherweise musst Du die Handlung so lange oder so oft ausführen, bis die Anspannung oder die Angst verschwunden sind und sich die Dinge wieder „richtig anfühlen“.

Du weisst vielleicht, dass es keinen Sinn macht, einen Zwang auszuführen - aber es kann trotzdem zu anstrengend sein, dies nicht zu tun. Zwangshandlungen sind oft sehr zeitaufwändig und die Erleichterung, die dabei entsteht, hält normalerweise nicht lange an.

Nicht vergessen: Zwangsstörungen spiegeln nicht Deine Persönlichkeit wider! Wenn Du beängstigende Zwangsgedanken hast, heisst das nicht, dass Du sie umsetzen wirst! Es gibt wirksame Behandlungen für Zwangsstörungen und man kann Dir damit helfen!

Welche Behandlungen gibt es?

Mittels Psychotherapie kann eine deutliche Verbesserung Deines Wohlbefindens erreicht werden. Es gibt auch Medikamente, die helfen können.

- Wenn Du derzeit wegen Zwangsstörungen in Behandlung bist, bleib bitte mit Deinem/r BehandlerIn in Kontakt. Wenn Du Medikamente gegen Zwangsstörungen einnimmst, nimm diese bitte regelmässig und wie verschrieben ein. Bespreche Änderungswünsche immer mit Deinem behandelnden Arzt oder Deiner behandelnden Ärztin.
- Wenn Du Dich derzeit nicht in Behandlung befindest, aber das Gefühl hast, dass Du professionelle Unterstützung bräuchtest, wendest Du Dich am besten an Deine/n frühere/n BehandlerIn. Wenn Du nicht weisst, wo Du einen Therapieplatz finden kannst, siehe bitte unser Merkblatt «Hilfe bei psychischer Belastung».



Umgang mit COVID-19

Möglicherweise hast Du aufgrund von Sorgen um Hygiene mehr Schwierigkeiten als gewöhnlich im Umgang mit Deinen Zwangssymptomen. Exzessives Händewaschen kannst Du in diesen Zeiten der COVID-19-Pandemie möglicherweise sogar nützlich finden. Hier sind einige Tipps, die Dir helfen können, besser mit der Situation umzugehen:

- Liess nicht immer wieder dieselben Empfehlungen, wenn dies für Dich nicht hilfreich ist.
- Versuche, Dich nur einmal am Tag über COVID-19 zu informieren, und bevorzuge offizielle Quellen wie das [Bundesamt für Gesundheit](#).
- Sprich die Schwierigkeiten in Deinem Umfeld an! Du kannst sie beispielsweise bitten, Dich nicht daran zu erinnern, Dir die Hände zu waschen.
- Versuche, Deine Hände nur für die empfohlenen 20 Sekunden zu waschen.
- Plane etwas für die Zeit nach Abschluss des Händewaschens. Dies könnte Dir helfen, Deinen Fokus zu ändern und die 20-Sekunden-Grenze einzuhalten. Du kannst Dich zum Beispiel durch unser Merkblatt «Zeit zu Hause» inspirieren lassen.
- Probiere einige Entspannungstechniken aus, wie: sicherer innerer Ort, Atemübungen, progressive Muskelentspannung (PMR). Weitere Details zu diesen Techniken findest Du in unseren anderen Merkblättern auf der TNU-Website.
- Versuche, kurze sportliche Übungen in Deiner Wohnung zu machen.
- Versuche, eine ausgewogene Ernährung und eine gute Schlafhygiene beizubehalten.



Informationen und Literatur

Informationen auf englisch:

- [Informationen über Zwangsstörungen](#) von der internationalen Organisation BeyoundOCD.org
- [Informationen zu Zwangsstörungen](#) von der Organisation Mind (England & Wales)
- [Beschreibung von Zwangsstörungen](#) in der Internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten (ICD-10)

Informationen auf deutsch:

- [Informationen](#) über Zwänge der Schweizerischen Gesellschaft für Zwangsstörungen
- [Beschreibung von Zwangsstörungen](#) in der Internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten (ICD-10)



Fragen?

Für weitergehende Fragen verweisen wir auf die Kontaktangaben in unserer Informationsbroschüre „[Hilfe bei psychischer Belastung](#)“ sowie auf die Literaturangaben und Links in diesem Dokument. Bitte beachte, dass wir Links zu externen Webseiten sorgfältig auswählen, aber für die Richtigkeit und Qualität der Inhalte dieser Webseiten nicht garantieren können.