



UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOSOMATIK
Abt. Psychiatrie und Psychotherapie mit Poliklinik
Hauptstraße 5, D -79104 Freiburg

UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR PSYCHIATRIE
UND PSYCHOSOMATIK
Arbeitsgruppe Zwangsstörungen
Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. M. Berger

Studienleitung: Dr. phil. Anne Katrin Külz
Studienkoordination: Dipl. Psych. Nirmal Herbst

Freiburg, Mai 2011

„Zwänge aktiv konfrontieren“ – Internettherapie für Zwangserkrankungen

Information zur Studie

Die **Arbeitsgruppe Zwangsstörungen des Universitätsklinikums Freiburg** führt eine Studie zur Wirksamkeit internetbasierter Therapie bei Zwangsstörungen durch (www.zwaenge.uniklinik-freiburg.de).

An der Therapiestudie können Menschen teilnehmen, die an einer Zwangserkrankung leiden und die weder aktuell in Psychotherapie sind, noch in den letzten 5 Jahren eine Psychotherapie mit Expositionsübungen erhalten haben. Neben einer umfassenden Diagnostik erhalten die Teilnehmer eine circa achtwöchige, kostenfreie Therapie über Internet.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie ausführliche Informationen. Für weitere Auskünfte:

Projektleitung

Dr. phil. Anne Katrin Külz
Universitätsklinikum Freiburg
Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie
Hauptstraße 5
79104 Freiburg
Telefon: 0761-270 69780

Projektkoordination

Dipl.-Psych. Nirmal Herbst
Universitätsklinikum Freiburg
Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie
Hauptstraße 5
79104 Freiburg
Telefon: 0761-270 69770

Was sind die Kennzeichen einer Zwangserkrankung?

Zwangserkrankungen treten in der Bevölkerung häufiger auf als früher angenommen. Alleine in Deutschland leiden circa 2 Millionen Menschen unter Zwangserkrankungen. Eine Zwangserkrankung ist gekennzeichnet durch aufdringliche, sich wiederholende und unangenehme Gedanken (**Zwangsgedanken**), meist gefolgt von ritualisiertem Verhalten (**Zwangshandlungen**), das darauf abzielt, den Zwangsgedanken zu neutralisieren und die einhergehenden negativen Gefühle zu reduzieren. Man spricht dann von einer Zwangserkrankung wenn diese Gedanken oder Handlungen Leiden verursachen. Eine Zwangserkrankung kann entweder nur aus Zwangsgedanken, nur aus Zwangshandlungen oder aus einer Mischung von beidem bestehen.

Zwangsgedanken

- sind unangenehm, treten ungewollt auf und erscheinen unsinnig
- sind wiederkehrende Ideen, Gedanken, Bilder oder Impulse
- können Angst, Unruhe, Anspannung, Schuld, Scham oder auch Ekel auslösen
- werden häufig als quälend und persönlichkeitsfremd erlebt, d.h. sie stehen im Widerspruch zu den eigenen Ansichten und Meinungen
- drängen sich dem Betroffenen förmlich auf und können mitunter auch real und sehr bedrohlich erscheinen
- sind häufig mit einem Impuls verbunden, etwas gegen diese Gedanken zu tun.

Betroffene versuchen zumindest anfangs, den Zwangsgedanken Widerstand zu leisten, sie zu ignorieren, zu unterdrücken oder sie mit Hilfe anderer Gedanken oder Handlungen – den Zwangshandlungen – auszuschalten.

Zwangshandlungen

- sind zweckgerichtete und beabsichtigte Verhaltensweisen, die sich wiederholen und meist in gleicher Abfolge ausgeführt werden
- werden bewusst und gezielt eingesetzt. Sie dienen dazu, Ängste, Unruhe oder Anspannung abzuschwächen und befürchtete Katastrophen zu vermeiden, die dem Betroffenen selbst oder anderen Personen zustoßen könnten.
- werden größtenteils als übertrieben oder sinnlos wahrgenommen und stehen teilweise in keiner logischen Beziehung zu dem, was sie bewirken oder verhindern sollen.
- können sich in unterschiedlichster Weise äußern oder auch auf gedanklicher Ebene erfolgen (z.B. Zählen oder Reime aufsagen).

Der Versuch, einer Zwangshandlung Widerstand zu leisten, geht meist mit großer Anspannung oder Angst einher, fällt schwer oder ist sogar unmöglich.

Häufige Themen von Zwangsgedanken	Häufige Zwangshandlungen
Befürchtete Ansteckung / Verschmutzung; z.B. durch Keime, Strahlen, giftige Abfallstoffe, körperliche Ausscheidungen...	Aktive Handlungen. Beispiele: waschen, kontrollieren, sammeln, wiederholen, etwas berühren, etc.
Aggressive Zwangsgedanken, z.B. die Vorstellung, einer geliebten Person ungewollt etwas antun zu können.	Vermeiden. Beispiele: den Herd nicht mehr benutzen, Autofahren vermeiden, spitze Gegenstände meiden, etc.
Sexuelle Zwangsgedanken, z.B. Befürchtung, anderen gegenüber verbotenes oder perverses sexuelles Verhalten zu zeigen.	Gedankliche Handlungen / Gegengedanken. Beispiele: das Gegenteil der Zwangsgedanken denken, sich beruhigen, eine Formel sagen, etc.
Gedanken über die Verursachung eines Unheils, z.B. versehentlich jemanden Überfahren, einen Brand auslösen, etc.	Rückversichern. Beispiele: jemanden fragen, ob die Bedrohung real ist, Verantwortung abgeben, etc.
Religiöse Zwangsgedanken, z.B. Befürchtung Gotteslästerung zu begehen.	

Was ist der Hintergrund unseres Behandlungsangebots?

Zwänge verursachen massives Leiden und gehen oft mit starken Scham- oder Schuldgefühlen einher. Eine ungünstige Mixtur – vielen Betroffenen fällt es schwer, Hilfe aufzusuchen. Haben sie sich für eine Behandlung entschieden, müssen sie häufig lange Wartezeiten für einen Therapieplatz in Kauf nehmen. Dadurch erhalten Menschen mit einer Zwangserkrankung häufig keine optimale Behandlung, auch wenn prinzipiell wirkungsvolle verhaltenstherapeutische Maßnahmen zur Verfügung stehen.

Was ist unser Behandlungsangebot?

Vor diesem Hintergrund haben wir unser internetbasiertes Therapieprogramm für Zwangserkrankungen „Zwänge aktiv konfrontieren“ (ZAK) eingerichtet und überprüfen es wissenschaftlich. ZAK richtet sich an Menschen zwischen 18 und 65 Jahren, die momentan an einer Zwangserkrankung leiden und die weder aktuell in Psychotherapie sind, noch in den letzten 5 Jahren eine Psychotherapie mit Expositionsübungen erhalten haben.

Die Behandlung folgt einem wissenschaftlich gesicherten Vorgehen und wird in Form einer protokollbasierten, internetgestützten Schreibtherapie durchgeführt. Protokollbasiert heißt, dass die Behandlung auf einem wissenschaftlich überprüften Modell beruht und in einer festgelegten Abfolge verläuft. Die therapeutischen „Gespräche“ erfolgen in schriftlicher Form und ausschließlich über das Internet. Die Behandlung ist auf eine Dauer von acht Wochen ausgelegt.

Wie sieht die Behandlung im Rahmen von „Zwänge aktiv konfrontieren“ aus?

Die Behandlung vereint Bausteine aus der Behandlung von Zwängen, die wirksam sind. Ein bedeutender Fokus liegt auf der Vorbereitung und Durchführung der so genannten Reizkonfrontation mit Reaktionsmanagement („Exposition“), einer Methode, die laut wissenschaftlichen Untersuchungen effektiv ist und von Experten empfohlen wird.

Sollten Sie sich für die Behandlung interessieren und an „Zwänge aktiv konfrontieren“ teilnehmen, würden Sie in diesem Rahmen Übungen durchführen und 15 Texte schreiben. Im Rahmen der 8-wöchigen Behandlung sind das also zwei Texte pro Woche, jeweils für 45 Minuten. An welchen Tagen und zu welchen Zeiten Sie die Texte schreiben, können Sie selbst planen. Nach den einzelnen Texten erhalten Sie vom Therapeuten eine persönliche Rückmeldung sowie individuelle Instruktionen für die darauf folgenden Texte. Sollten zwischen den Texten Fragen oder Probleme technischer oder inhaltlicher Art auftauchen, können diese jederzeit über das Internet oder telefonisch beantwortet werden.

Alle behandelnden TherapeutInnen sind ausgebildete klinische Diplom-PsychologInnen, die speziell in der Anwendung dieses therapeutischen Ansatzes geschult wurden und Erfahrungen in der Arbeit mit Zwangserkrankungen haben.

Anhand von Fragebögen werden die Effekte der Behandlung gemessen. Für die wissenschaftliche Auswertung werden alle Daten anonymisiert, so dass keine Rückschlüsse auf Sie möglich sind.

Die Behandlung besteht aus drei Phasen:

- In der **ersten Phase** geht es darum, sich ein möglichst umfassendes Bild der Zwangssymptome, sowie damit verbundener Gedanken, Gefühle und daraus resultierender Konsequenzen zu machen.
- Die **zweite Phase** widmet sich der eigentlichen Behandlung und ist verbunden mit zuvor intensiv vorbereiteten Übungen. Diese werden anschließend ausführlich besprochen und es werden alternative Verhaltensweisen erarbeitet und ausprobiert.
- Die **dritte Phase** umfasst eine Rückschau auf das bisher Erarbeitete und gibt Unterstützung zur praktischen Umsetzung des Gelernten in den Alltag. Ein Blick „hinter die Kulissen“ des Zwangs und die Erarbeitung von Strategien zur Rückfallvorsorge beendet die Behandlung.

Ist die Teilnahme kostenlos?

Die Behandlung ist im Rahmen unserer Studie für eine begrenzte Anzahl an Betroffenen möglich und kostenlos. Sie wird speziell für Menschen mit einer Zwangserkrankung angeboten. Für wen die Behandlung in Frage kommt und wie Sie sich anmelden können, erfahren Sie unter dem Punkt „Wo kann ich mich anmelden?“ auf Seite 6.

Ist die Teilnahme freiwillig?

Die Teilnahme ist vollkommen freiwillig. Sie können jederzeit – auch bei schon gegebener Einwilligung – aus der Studie ausscheiden. Selbstverständlich entstehen Ihnen keinerlei Nachteile, wenn Sie die Teilnahme ablehnen. Sie bekommen dann von uns Informationen über alternative Behandlungsmöglichkeiten.

Was geschieht mit den Angaben und Daten?

Alle an der Studie beteiligten Personen unterliegen der Schweigepflicht, d.h. alle Informationen werden streng vertraulich behandelt. Nur das Behandlungsteam hat Zugang zu den Daten und Texten. Die wissenschaftliche Auswertung der Studiendaten nach Abschluss der Behandlung erfolgt anonym und lässt keinerlei Rückschlüsse auf Ihre Person zu. Zu jedem Zeitpunkt, d.h. vor, während und nach der Studie, ist die Vertraulichkeit der Daten strikt gewährleistet!

Bei einer Studienteilnahme läuft die Kommunikation zwischen TeilnehmerIn und TherapeutIn online über einen gesicherten Server ab. Das Vorgehen kann mit dem eines Online-Bankings verglichen werden, der Datenverkehr wird durch das SSL-Verfahren verschlüsselt und auf einem sicheren Server hinterlegt. Der Zugang ist durch Benutzername und Passwort geschützt.

Gibt es auch andere Behandlungsmöglichkeiten für Zwänge?

Neben der hier von uns angebotenen internetbasierten Therapie gibt es andere wissenschaftlich erprobte und erfolgreiche Therapieverfahren. Zu dem Anspruch, eine bestmögliche Versorgung für jeden Betroffenen zu gewährleisten gehört auch eine individuelle Abstimmung der Bedürfnisse des Betroffenen mit den Angeboten der jeweiligen Therapieverfahren. Für den einen kann eine Internettherapie wie „Zwänge aktiv konfrontieren“ eine gute Möglichkeit darstellen, ein anderer profitiert dagegen möglicherweise mehr von einem direkten Therapeutenkontakt – sei es stationär in einer Klinik, oder ambulant in einer Praxis. Ein guter Weg, Informationen über Behandlungsmöglichkeiten zu erhalten, bietet das Gespräch mit einem Arzt seines Vertrauens, z.B. dem Hausarzt oder einem Psychiater.

Wenn wir aufgrund der Selbstauskünfte aus Gespräch und Fragebögen den Eindruck haben, dass die internetbasierte Therapie für Sie nicht geeignet ist, so werden wir dazu raten, sich eher für eine andere Behandlungsform zu entscheiden

Für weiterführende Informationen empfehlen wir die Internetseite der Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V., (www.zwaenge.de). Dort wird neben allgemeinen Informationen für Betroffene und Angehörige auch Hilfe bei der Suche eines geeigneten Therapeuten vor Ort oder auch einer Spezialklinik angeboten.

Wer steht hinter der Studie und was ist das Ziel?

Die Studie wird am Universitätsklinikum Freiburg unter der Leitung von Dr. Anne Katrin Külz und Dipl.-Psych. Nirmal Herbst in Kooperation mit Prof. Dr. Ulrich Voderholzer von der Schön Klinik Roseneck in Prien am Chiemsee und Prof. Dr. Christine Knaevelsrud von der Freien Universität Berlin durchgeführt. Die Studie wird von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) gefördert und wurde von der Ethikkommission des Universitätsklinikums Freiburg bewilligt. Ziel dieser Studie ist, die Akzeptanz und Wirksamkeit der internetbasierten Schreibtherapie für Zwangserkrankungen zu untersuchen.

Zur wissenschaftlichen Begleitung und Auswertung füllen die TeilnehmerInnen vor und nach der Behandlung, sowie 2 und 6 Monate im Anschluss Fragebögen aus und werden telefonisch für kurze Interviews kontaktiert. Die anonym ausgewerteten Antworten werden verglichen und statistisch analysiert, um so die Wirksamkeit dieses therapeutischen Ansatzes feststellen zu können. Außerdem wird erfragt, wie die TeilnehmerInnen die Behandlung und die Tatsache, dass diese über das Internet stattfand, empfunden haben.

Wissenschaftlicher Hintergrund...

...der Behandlung von Zwängen

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass mit der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) mit Reizkonfrontation und Reaktionsmanagement („Exposition“) eine effektive und wirksame Behandlung existiert, die auch von Patienten als hilfreich wahrgenommen wird. Etwa 60-80% der Betroffenen erzielen hierdurch eine Besserung.

Die Verhaltenstherapie setzt direkt an den Problemen der Betroffenen an – hier also an den Zwängen. PatientIn und TherapeutIn erarbeiten aktiv gangbare Handlungsalternativen, probieren und trainieren sie anschließend in Übungen. In der Verhaltenstherapie wird die Entstehung von Zwangserkrankungen als ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren verstanden. Die Persönlichkeit eines Menschen sowie die individuelle Lerngeschichte und auch das persönlich-soziale Umfeld spielen dabei eine Rolle.

...der Internettherapie

Das Internet bietet Menschen die Möglichkeit, von zuhause psychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Für manche Personen ist es leichter, ohne direkten Sichtkontakt zu einer anderen Person über persönliche Probleme zu sprechen. Trotz der räumlichen Distanz kann die Person ihre Zwänge in Begleitung eines persönlichen Therapeuten verarbeiten.

Die Nutzung des Internets als Kommunikationsplattform für eine Therapie hat sich in den letzten Jahren als wirkungsvoll für die Behandlung von psychischen Erkrankungen erwiesen. In den Niederlanden ist diese Form der Behandlung in die gesundheitliche Regelversorgung mit aufgenommen worden und wird von den Krankenkassen bezahlt. Bisher sind über hundert Publikationen über die internetbasierte Schreibtherapie erschienen. Aus den bisherigen Forschungsergebnissen wurde deutlich, dass es sich hierbei um eine effektive Behandlungsform handelt.

Für wen kommt die Behandlung in Frage?

Wenn Sie sich für eine Teilnahme interessieren, wird zunächst anhand von Fragebögen untersucht, ob die Internettherapie „Zwänge aktiv konfrontieren“ derzeit die geeignete Behandlungsalternative für Sie ist. Sie können sich für die Behandlung anmelden, wenn Sie:

- aktuell an einer Zwangserkrankung leiden
- zwischen 18 und 65 Jahren alt sind
- nicht bereits in psychotherapeutischer Behandlung sind
- Zugang zu einem PC, mit Internetverbindung und Email-Adresse haben

Wann ist eine Teilnahme nicht möglich?

Eine Behandlung im Rahmen von „Zwänge aktiv konfrontieren“ ist nicht möglich, wenn Sie:

- aktuell intensive medizinische bzw. psychologische Unterstützung (aufgrund von schweren Depressionen, Suizidalität etc.) benötigen
- noch nicht volljährig oder älter als 65 Jahre alt sind
- in starkem Maße Alkohol und Drogen bzw. Beruhigungsmittel konsumieren
- gleichzeitig in psychotherapeutischer Behandlung sind oder in den letzten 5 Jahren in psychotherapeutischer Behandlung mit Expositionsübungen waren.
- bei gleichzeitiger psychopharmakologischer Behandlung im letzten halben Jahr eine Veränderung der Medikation (sowohl des Medikaments als auch der Dosis) hatten
- während der Behandlungsperiode länger als eine Woche keinen Internetzugang haben

Wo kann ich mich anmelden?

Wenn Sie sich für die Studie interessieren und sich anmelden möchten, melden sich bitte telefonisch unter **0761-270 69750**.

Wie geht es nach der Anmeldung weiter?

Im Gespräch erfragen wir Ihre Kontaktdaten und Sie erhalten Zugangsdaten für die Beantwortung der Fragebögen. Ihre Antworten geben uns einen ersten Anhaltspunkt, ob „Zwänge aktiv konfrontieren“ für Sie grundsätzlich als Behandlung in Frage kommt. Falls die Behandlung nicht in Frage kommt, schicken wir Ihnen auf dem Postweg Informationen über alternative Behandlungsmöglichkeiten zu.

Kommt „Zwänge aktiv konfrontieren“ als Behandlung grundsätzlich für Sie in Frage, senden wir Ihnen weitere Informationen über die Studie mit einer Einverständniserklärung zu. Gleichzeitig bitten wir Sie, einen Arzt bei Ihnen vor Ort zur medizinischen Abklärung aufzusuchen, den wir im Anschluss kontaktieren dürfen. Nach diesem Termin schicken Sie uns die unterschriebene Einverständniserklärung und die Erlaubnis zur Kontaktaufnahme mit Ihrem Arzt zu. Sobald diese bei uns eingetroffen sind, setzen wir uns telefonisch mit Ihnen in Verbindung um abschließend einzuschätzen, ob unsere Behandlung für Sie geeignet ist. Wenn dies der Fall ist, erhalten Sie im Gespräch Zugangsdaten für unser Portal und können mit der Behandlung beginnen.

Da die Behandlung vorerst im Rahmen einer Studie angeboten wird, besteht eine begrenzte Teilnehmerzahl. Die Teilnahme an der Behandlung ist kostenlos.

Was tun, wenn ich sofort dringende Hilfe benötige?



In Notfällen, wenn Sie sofort dringende Hilfe benötigen, können Sie sich an die **Telefonseelsorge** wenden. Neben den lokalen Telefonseelsorge-Nummern gibt es für ganz Deutschland folgende Nummern:

0800-1110111 oder 0800-1110222.

Darunter können Sie 24 Stunden täglich anonym, vertraulich und gebührenfrei einen Ansprechpartner erreichen. Sie finden die Telefonseelsorge auch im Internet unter folgender Adresse: www.telefonseelsorge.de

Wenn es Ihnen sehr schlecht geht oder es so schlimm sein sollte, dass Sie daran denken, sich etwas anzutun, können Sie sich auch an Ihren Hausarzt oder einen **Arzt Ihres Vertrauens** wenden. Sollte dies nicht reichen oder haben Sie keine Zeit mehr zu warten, rufen Sie bitte den **Notdienst (in Deutschland) unter 112** an!