



Leiden Sie unter  
aufdringlichen Gedanken?

Können Sie nicht  
aufhören mit  
quälenden Ritualen?

# Spezial- ambulanz für

Denken Sie,  
da sollten Sie etwas ändern?

# Zwangs- störungen

## Was sind Zwangsstörungen?

Menschen mit Zwangsstörungen leiden unter Zwangsgedanken und Zwangshandlungen. Zwangsgedanken sind wiederkehrende Gedanken oder Vorstellungen, die aufdringlich sind und Angst oder Unbehagen auslösen. Typische Befürchtungen sind: den Herd nicht abgestellt zu haben und dadurch eine Katastrophe zu verschulden oder andere Menschen verletzt oder geschädigt zu haben. Zwangshandlungen sind wiederholte Verhaltensweisen oder gedankliche Vorgänge, mit denen die befürchteten Ereignisse verhindert oder Anspannung verringert werden soll. Beispiele sind: dauerndes Überprüfen von Türen oder Elektrogeräten; ausgedehnte Wasch- und Putzrituale; etwas so lange tun, bis es sich genau richtig anfühlt.

## Was bieten wir an?

**Einzels psychotherapie:** Patienten mit Zwangsstörungen erhalten bei uns nach vergleichsweise kurzer Wartezeit eine kognitive Verhaltenstherapie. Im Zentrum steht die Exposition mit Reaktionsverhinderung: Sie werden angeleitet, Situationen aufzusuchen, die Zwangsgedanken auslösen und dabei auf Zwangshandlungen zu verzichten. Nach aktuellem Forschungsstand ist dieses das wirksamste Verfahren zur Behandlung von Zwangsstörungen. Die Behandlungskosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

Für **Angehörige** von Patienten mit Zwangsstörungen bieten wir **Informationsabende und Workshops** an.

**Hochschulambulanz für Psychotherapie und Psycho-  
diagnostik:** Rudower Chaussee 18, 12489 Berlin

**Leitung:** Prof. Dr. Norbert Kathmann

**Telefonische Anmeldung:** 030-2093 4843,

Di. – Fr. von 10:30 – 15:00 Uhr

