

# Leben mit jemandem, der Zwangsstörungen hat. Richtlinien für Familienmitglieder

(Vom Lernen, mit Zwangsstörungen zu leben)

Von **Barbara Van Noppen, PhD** und **Michele Pato, MD**

*Dieser Artikel wurde ursprünglich in der Frühjahrsausgabe 2009 des [OCD-Newsletters veröffentlicht](#).*

Um die Beziehungen zwischen Personen mit Zwangsstörungen und ihren Familienmitgliedern zu stärken und das Verständnis und die Zusammenarbeit innerhalb der Haushalte zu fördern, haben wir die folgende Liste nützlicher Richtlinien entwickelt. Diese Richtlinien sind als Hilfsmittel für Familienmitglieder gedacht, die auf individuelle Situationen zugeschnitten sind und manchmal mithilfe eines Therapeuten mit Fachkenntnissen in der Arbeit mit Zwangsstörungen stärker eingesetzt werden.

## 1. Signale erkennen

Die erste Richtlinie betont, dass Familienmitglieder lernen, die „Warnsignale“ der Zwangsstörung zu erkennen. Manchmal denken Menschen mit Zwangsstörungen an Dinge, die Sie im Rahmen der Zwangsstörung nicht kennen. Achten Sie daher auf Verhaltensänderungen. Es ist wichtig, signifikante Verhaltensänderungen nicht als „nur ihre Persönlichkeit“ abzutun. Denken Sie daran, dass diese Änderungen schrittweise erfolgen können, sich aber insgesamt von dem Verhalten der Person in der Vergangenheit unterscheiden.

## Zu den zu beachtenden Signalen gehören unter anderem:

- Große Blöcke unerklärlicher Zeit, die die Person alleine verbringt (im Badezimmer, Anziehen, Hausaufgaben machen usw.)
- Immer wieder Dinge tun (sich wiederholendes Verhalten)
- Ständige Infragestellung des Selbsturteils; übermäßiges Bedürfnis nach Beruhigung
- Einfache Aufgaben dauern länger als gewöhnlich
- Immerwährende Verspätung
- Erhöhte Sorge um Kleinigkeiten und Details

- Schwere und extreme emotionale Reaktionen auf kleine Dinge
- Unfähigkeit, richtig zu schlafen
- Lang aufbleiben, um Dinge zu erledigen
- Signifikante Änderung der Essgewohnheiten
- Das tägliche Leben wird zum Kampf
- Vermeidung
- Erhöhte Reizbarkeit und Unentschlossenheit

Menschen mit Zwangsstörungen berichten normalerweise, dass sich ihre Symptome verschlimmern, je mehr sie kritisiert oder beschuldigt werden, weil diese Emotionen mehr Angst erzeugen. Daher ist es wichtig, dass Sie lernen, diese Merkmale als Signale für Zwangsstörungen und nicht als Persönlichkeitsmerkmale zu betrachten. Auf diese Weise können Sie sich der Person mit Zwangsstörung anschließen, um die Symptome zu bekämpfen, anstatt sich von ihnen zu entfremden.

## 2. Ändern Sie die Erwartungen

Menschen mit Zwangsstörungen berichten immer wieder, dass Veränderungen jeglicher Art, auch positive Veränderungen, als stressig empfunden werden können. In diesen Zeiten treten häufig OC-Symptome auf. Sie können jedoch helfen, Stress abzubauen, indem Sie Ihre Erwartungen in diesen Übergangszeiten ändern. Familienkonflikte schüren nur das Feuer und fördern die Eskalation der Symptome („Schnapp einfach raus!“). Stattdessen ist eine Aussage wie „Kein Wunder, dass Ihre Symptome schlimmer sind - sehen Sie sich die Veränderungen an, die Sie durchlaufen“ validierend, unterstützend und ermutigend. Erinnern Sie sich daran, dass sich auch die Auswirkungen von Veränderungen ändern werden. Das heißt, die Person mit Zwangsstörungen hat viele Höhen und Tiefen überlebt, und Rückschläge sind nicht dauerhaft. Sie müssen Ihre Erwartungen entsprechend anpassen, was nicht bedeutet, etwas nicht zu erwarten!

## 3. Denken Sie daran, dass Menschen mit unterschiedlichen Raten besser werden

Es gibt große Unterschiede in der Schwere der OC-Symptome zwischen Individuen. Denken Sie daran, den Fortschritt nach dem Funktionsniveau des Einzelnen zu messen, nicht nach dem anderer. Sie sollten die Person ermutigen, sich selbst zu pushen und auf höchstem Niveau zu funktionieren. Wenn jedoch der Druck, „perfekt“ zu funktionieren, größer ist als die tatsächliche Fähigkeit einer Person, entsteht mehr Stress, der zu mehr Symptomen führt. Ebenso wie es große Unterschiede zwischen den einzelnen Personen hinsichtlich der Schwere ihrer OK-Symptome gibt, gibt es auch große Unterschiede in der Geschwindigkeit, mit der Personen auf die Behandlung ansprechen. Sei geduldig. Eine langsame, allmähliche Verbesserung kann am Ende besser sein, wenn Rückfälle verhindert werden sollen.

## 4. Vermeiden Sie tägliche Vergleiche

Vielleicht hören Sie Ihre Lieben sagen, dass sie sich in symptomatischen Zeiten „wieder am Anfang“ fühlen. Oder Sie machen den Fehler, den Fortschritt (oder das Fehlen) Ihres Familienmitglieds mit dessen Funktionsweise zu vergleichen, bevor Sie eine Zwangsstörung entwickeln. Es ist wichtig, die allgemeinen Veränderungen seit Beginn der Behandlung zu betrachten. Tägliche Vergleiche sind irreführend, weil sie nicht das Gesamtbild darstellen. Wenn Sie „Ausrutscher“ sehen, kann eine sanfte Erinnerung an „Morgen ist ein weiterer Versuchstag“ die selbsterstörerische Kennzeichnung von „Versagen“, „Unvollkommenheit“ oder „außer Kontrolle“ bekämpfen, was zu einer Verschlechterung der Symptome führen kann! Sie können einen Unterschied machen, indem Sie daran erinnern, wie viel Fortschritt seit der schlimmsten Episode und seit Beginn der Behandlung erzielt wurde. Ermutigen Sie die Verwendung von Fragebögen, um ein objektives Maß für den Fortschritt zu erhalten, auf das sowohl Sie als auch Ihre Angehörigen zurückgreifen können (z. B. die Yale Brown Obsessive Compulsive Scale). Selbst eine Bewertungsskala von 1 bis 10 kann hilfreich sein. Fragen Sie: „Wie würden Sie sich bewerten, wenn die Zwangsstörung am schlimmsten war? Wann war das? Wie ist es heute? Lassen Sie uns in einer Woche noch einmal darüber nachdenken.“

## 5. Erkennen Sie „kleine“ Verbesserungen

Menschen mit Zwangsstörungen beklagen sich häufig darüber, dass Familienmitglieder nicht verstehen, was erforderlich ist, um etwas zu erreichen, z. B. die Dusche um fünf Minuten zu verkürzen oder sich zu weigern, noch einmal um Bestätigung zu bitten. Während diese Gewinne für Familienmitglieder unbedeutend erscheinen mögen, ist dies ein sehr großer Schritt für Ihren geliebten Menschen. Die Anerkennung dieser scheinbar kleinen Errungenschaften ist ein mächtiges Werkzeug, das sie ermutigt, es weiter zu versuchen. Dies lässt sie wissen, dass ihre harte Arbeit, um besser zu werden, anerkannt wird und ein starker Motivator sein kann.

## 6. Erstellen Sie eine unterstützende Umgebung

Je mehr Sie persönliche Kritik vermeiden können, desto besser - denken Sie daran, dass es die Zwangsstörung ist, die alle auf die Nerven geht. Versuchen Sie, so viel wie möglich über Zwangsstörungen zu lernen. Ihr Familienmitglied braucht immer noch Ihre Ermutigung und Ihre Akzeptanz als Person, aber denken Sie daran, dass Akzeptanz und Unterstützung nicht bedeuten, das zwanghafte Verhalten zu ignorieren. Gib dein Bestes, um nicht an den Zwängen teilzunehmen. Erklären Sie in einem gleichmäßigen Tonfall, dass die Zwänge Symptome einer Zwangsstörung sind und dass Sie bei der Durchführung nicht behilflich sind, weil Sie möchten, dass sie auch Widerstand leisten. Schließen Sie sich der Zwangsstörung an, nicht einander!

## 7. Grenzen setzen, aber stimmungsempfindlich sein (siehe Nr. 14)

Mit dem Ziel, zusammenzuarbeiten, um Zwänge abzubauen, müssen Familienmitglieder möglicherweise Folgendes feststellen:

1. Vorherige Vereinbarungen bezüglich der Unterstützung bei Zwängen;
2. Wie viel Zeit wird für die Erörterung von Zwangsstörungen aufgewendet?
3. Wie viel Sicherheit wird gegeben; oder
4. Wie sehr verletzen die Zwänge das Leben anderer.

Personen mit Zwangsstörungen berichten häufig, dass die Stimmung das Ausmaß bestimmt, in dem sie Obsessionen ablenken und Zwängen widerstehen können. Ebenso haben Familienmitglieder kommentiert, dass sie erkennen können, wenn jemand mit Zwangsstörungen „einen schlechten Tag hat“. Dies sind die Zeiten, in denen sich die Familie möglicherweise zurückziehen muss, es sei denn, es besteht die Möglichkeit einer lebensbedrohlichen oder gewalttätigen Situation. An „guten Tagen“ sollte der Einzelne ermutigt werden, sich den Zwängen so weit wie möglich zu widersetzen. Die Festlegung von Grenzwerten funktioniert am besten, wenn diese Erwartungen im Voraus und nicht mitten in einem Konflikt besprochen werden. Es ist wichtig, die Familienunterbringung auf Zwangsstörungen zu minimieren.

## 8. Unterstützung bei der Einnahme von Medikamenten wie vorgeschrieben

Achten Sie darauf, die verschriebenen Medikamentenanweisungen nicht zu untergraben. Alle Medikamente haben Nebenwirkungen, deren Schweregrad variiert. Fragen Sie Ihr Familienmitglied, ob Sie regelmäßig an den Terminen beim verschreibenden Arzt teilnehmen können. Auf diese Weise können Sie Fragen stellen, Informationen zu Nebenwirkungen erhalten und Verhaltensänderungen melden, die Sie bemerken

## 9. Halten Sie die Kommunikation klar und einfach

Vermeiden Sie lange Erklärungen. Dies ist oft leichter gesagt als getan, da die meisten Menschen mit Zwangsstörungen ihre Umgebung ständig um Bestätigung bitten. "Bist du sicher, dass ich die Tür verschlossen habe?" oder "Habe ich wirklich gut genug geputzt?" Sie haben wahrscheinlich festgestellt, dass je mehr Sie versuchen zu beweisen, dass sich der Einzelne keine Sorgen machen muss, desto mehr widerlegt er Sie. Selbst die raffiniertesten Erklärungen werden nicht funktionieren. Es gibt immer das verweilende "Was wäre wenn?" Das Tolerieren dieser Unsicherheit ist eine Exposition für Personen mit Zwangsstörungen und kann schwierig sein. Erkennen Sie, dass die Person mit Zwangsstörungen durch Zweifel ausgelöst wird, und bezeichnen Sie das Problem als einen Versuch,

absolute Sicherheit über etwas zu erlangen, das nicht bereitgestellt werden kann. Dies ist die Essenz der Zwangsstörung und das Ziel besteht darin, Unsicherheit im Leben zu akzeptieren. Vermeiden Sie langwierige Überlegungen und Debatten.

## 10. Separate Zeit ist wichtig

Familienmitglieder haben oft die natürliche Tendenz, das Gefühl zu haben, sie sollten den Menschen mit Zwangsstörungen schützen, indem sie die ganze Zeit bei ihm sind. Dies kann destruktiv sein, da Familienmitglieder ihre private Zeit benötigen, ebenso wie Menschen mit Zwangsstörungen. Geben Sie ihnen die Botschaft, dass sie in Ruhe gelassen werden und für sich selbst sorgen können. Außerdem kann OCD nicht jedermanns Leben führen. Sie haben andere Aufgaben als "Babysitten". Sie brauchen und verdienen Zeit, um auch Ihre Interessen zu verfolgen! Dies hält Sie nicht nur davon ab, sich über die Zwangsstörung zu ärgern, es ist auch ein gutes Vorbild für die Person mit der Zwangsstörung, dass das Leben mehr beinhaltet als Angst.

## 11. Es ist alles über die Zwangsstörung geworden!

Unabhängig davon, ob es darum geht, das Familienmitglied mit Zwangsstörungen zu fragen und zu beruhigen oder über die Verzweiflung und Angst zu sprechen, die die Krankheit verursacht, kämpfen Familien mit der Herausforderung, Gespräche zu führen, die „beschwerdefrei“ sind - eine Erfahrung, die sich befreiend anfühlt, wenn sie erreicht wird. Wir haben festgestellt, dass es für Familienmitglieder oft schwierig ist, keine Gespräche mehr über die Angst zu führen, da dies zu einer Gewohnheit und einem so zentralen Teil ihres Lebens geworden ist. Es ist in Ordnung, nicht zu fragen: "Wie geht es Ihrer Zwangsstörung heute?" Einige Grenzen für das Sprechen über Zwangsstörungen und die verschiedenen Sorgen sind ein wichtiger Bestandteil der Festlegung einer normativeren Routine. Es gibt auch eine Erklärung ab, dass OCD den Haushalt nicht führen darf.

## 12. Halten Sie Ihre Familienroutine „normal“

Oft fragen Familien, wie sie alle Auswirkungen von Monaten oder Jahren, die mit OC-Symptomen einhergehen, rückgängig machen können. Um beispielsweise „den Frieden zu bewahren“, erlaubte ein Ehemann der Kontaminationsangst seiner Frau, ihren Kindern zu verbieten, Freunde im Haushalt zu haben. Ein erster Versuch, Konflikte durch Nachgeben zu vermeiden, wächst; Obsessionen und Zwänge müssen jedoch enthalten sein. Es ist wichtig, dass Kinder Freunde in ihrem Haus haben oder dass Familienmitglieder ein Waschbecken benutzen, auf einem Stuhl sitzen usw. Durch Verhandlungen und Grenzwerte können das Familienleben und die Routinen erhalten bleiben. Denken Sie daran, dass es im besten Interesse des Einzelnen liegt, die Exposition gegenüber seinen Ängsten zu tolerieren und an die Bedürfnisse anderer erinnert zu werden. Wenn sie wieder funktionieren, steigt ihr Wunsch, mehr tun zu können.

## 13. Achten Sie auf das Verhalten bei Familienunterkünften (siehe Nr. 14).

Zunächst muss zwischen allen Parteien vereinbart werden, dass es im besten Interesse aller Familienmitglieder liegt, nicht an Ritualen teilzunehmen (Verhalten bei der Unterbringung in der Familie). Wenn Sie jedoch versuchen, Ihren Angehörigen dabei zu helfen, zwanghaftes Verhalten zu reduzieren, werden Sie möglicherweise leicht als gemein oder ablehnend empfunden, obwohl Sie versuchen, hilfreich zu sein. Es mag offensichtlich erscheinen, dass Familienmitglieder und Personen mit Zwangsstörungen auf das gemeinsame Ziel der Symptomreduktion hinarbeiten, aber die Art und Weise, wie Menschen dies tun, ist unterschiedlich. Die Teilnahme an einer familienpädagogischen Selbsthilfegruppe für Zwangsstörungen oder der Besuch eines Familientherapeuten mit Fachkenntnissen in Zwangsstörungen erleichtert häufig die Familienkommunikation.

## 14. Erwägen Sie die Verwendung eines Familienvertrags

Das Hauptziel eines Familienvertrags besteht darin, Familienmitglieder und Personen mit Zwangsstörungen dazu zu bringen, zusammenzuarbeiten, um realistische Pläne für das verhaltensbezogene Management der OK-Symptome zu entwickeln. Das Erstellen von Zielen als Team reduziert Konflikte, bewahrt den Haushalt und bietet eine Plattform für Familien, um den Haushalt in Situationen „zurückzunehmen“, in denen die meisten Routinen und Aktivitäten von der Zwangsstörung einer Person diktiert wurden. Durch die Verbesserung der Kommunikation und die Entwicklung eines besseren Verständnisses der gegenseitigen Perspektive ist es für den Einzelnen einfacher, wenn Familienmitglieder ihm helfen, die OC-Symptome zu reduzieren, anstatt sie zu aktivieren. Es ist wichtig, dass alle Ziele von allen Familienmitgliedern, die an der Ausführung der vertraglichen Aufgaben beteiligt sind, klar definiert, verstanden und vereinbart werden. Familien, die beschließen, Regeln durchzusetzen, Stellen Sie fest, dass ihre Pläne nach hinten losgehen, ohne dies zuerst mit der Person mit Zwangsstörung zu besprechen. Einige Familien können einen Vertrag selbst entwickeln, während die meisten professionelle Anleitung und Anleitung benötigen. Wenden Sie sich an einen Fachmann, wenn Sie der Meinung sind, dass Sie davon profitieren könnten.

*Barbara Livingston Van Noppen, PhD, ist außerordentliche Professorin in der Abteilung für Psychiatrie und menschliches Verhalten und stellvertretende Lehrstuhlinhaberin an der Keck School of Medicine der University of Southern California. Dr. Van Noppen bietet psychiatrischen Bewohnern des USC Keck School of Medicine-Programms CBT-Supervision und didaktische Ausbildung an.*

*Michele Tortora Pato, MD, ist der Della Martin-Lehrstuhl für Psychiatrie und Prodekan für akademische Stipendien an der Keck School of Medicine-USC.*