

# Tübinger Therapieprogramm bei Zwangsstörungen

## Konzeption, Implementierung und Evaluation\*

Andreas Wittorf & Andreas J. Fallgatter

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Tübingen, Deutschland

## Zusammenfassung

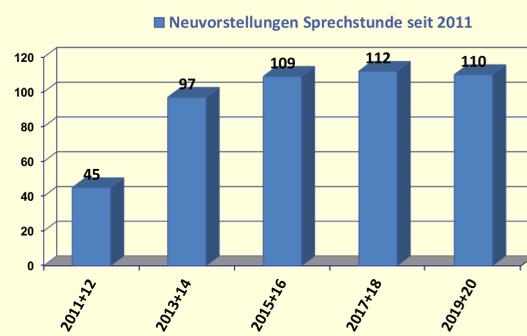
Seit dem Jahr 2011 haben wir an der Psychiatrischen Universitätsklinik Tübingen schrittweise ein umfassendes ambulant-stationäres Beratungs- und Behandlungsangebot für Menschen mit Zwangsstörungen implementiert. Unsere Spezialambulanz beinhaltet neben einer Spezialsprechstunde auch eine ambulante Psychoedukative Therapiegruppe für Betroffene. An der Hochschulambulanz der Klinik kann darüber hinaus ambulante Einzelverhaltenstherapie in Anspruch genommen werden. Unsere Spezialstation 25 bietet den schwerer erkrankten Patienten eine 12-wöchige Kognitive Verhaltenstherapie, inklusive therapeutenbegleiteter Exposition mit Reaktionsmanagement, an. Ergänzend erhalten die Patienten in einer Kleingruppe ein zwangsspezifisches soziales Adaptationstraining und nehmen an der Psychoedukativen Therapiegruppe teil. Wir präsentieren neben der inhaltlichen Konzeption unseres Behandlungsangebots Daten zur Inanspruchnahme, zu Patientenmerkmalen und zur Akzeptanz bzw. Wirksamkeit der Interventionen. Unsere Daten sprechen dafür, dass unser Behandlungsangebot inzwischen gut nachgefragt wird und auf hohe Akzeptanz stößt. In Bezug auf die Symptomreduktion entfaltet unser stationäres Therapieprogramm einen großen Effekt (Effektstärke  $d$  prä-post = 1,4).

## Spezialambulanz für Zwangsstörungen

### Spezialsprechstunde für Zwangsstörungen

Die Spezialsprechstunde besteht seit April 2011. Sie ist die erste Anlaufstelle für Ratsuchende. Die Sprechstunde dient der diagnostischen Abklärung, ob beim Betroffenen tatsächlich eine Zwangsstörung vorliegt, sowie zur Besprechung geeigneter psychotherapeutischer und medikamentöser Behandlungsoptionen. Insbesondere soll in der Sprechstunde geklärt werden, ob eine stationäre Behandlung indiziert erscheint. In dem ca. 50-minütigen Gespräch wird neben der aktuellen Symptomatik auch auf Vorbehandlungen, Biografie und die soziale Situation eingegangen. Alle verfügbaren Vorbefunde sollen zum Gesprächstermin mitgebracht werden.

Termine über das Sekretariat der Hochschulambulanz:  
Tel.: 07071 29-82302



- Aktuell 4-6 Neuvorstellungen im Monat.
- Wartezeit auf Termin aktuell ca. 2-3 Monate.
- Zunehmend Überweisungen auch von niedergelassenen Fachärzten aus anderen Landkreisen, z.T. anderen Bundesländern.

Die gestiegene Nachfrage reflektiert den wachsenden Bekanntheitsgrad des Tübinger Therapieprogramms bei Zwangsstörungen.

### Ambulante Psychoedukative Therapiegruppe

Die Psychoedukative Therapiegruppe gibt es seit Oktober 2012. In einer Gruppe von 10-12 Patientinnen und Patienten werden an 16 wöchentlichen Terminen genaue und umfassende Informationen über die Zwangsstörung vermittelt:

- Informationen zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Zwängen,
- Informationen zu Behandlungsmöglichkeiten von Zwängen,
- die Möglichkeit, sich über die persönlichen Erfahrungen mit der Erkrankung untereinander auszutauschen.
- Darüber hinaus bekommen die Patienten individuelle Strategien zur Überwindung Ihrer Zwänge aufgezeigt.
- Neben kognitiv-verhaltenstherapeutischen Strategien werden auch Achtsamkeitsfertigkeiten zur Distanzierung von Zwangsgedanken und zur Emotionsbewältigung vermittelt.

Die Psychoedukative Therapiegruppe kann ambulanten Patienten auch als Vorbereitung für die stationäre Behandlung dienen. An der Gruppe nehmen auch die Patienten der Spezialstation 25 teil.

Gruppenteilnahme nach Indikationsstellung in der Spezialsprechstunde.

Datum	Sitzung	Beschreibung/Thema
12.03.19	01	Einführung und Überblick, Kennenlernen Teilnehmer
19.03.19	02	Diagnose Zwangsstörung, Krankheitsverläufe Teilnehmer
26.03.19	03	Biologische Modelle des Zwangs, Medikamente
02.04.19	04-a	Psychologische Modelle des Zwangs I - Biografie, Erfahrungsaustausch Teilnehmer
09.04.19	04-b	Psychologische Modelle des Zwangs II - Feinanalyse des Zwangs; Erfahrungsaustausch der Teilnehmer
16.04.19	04-c	Besprechung individueller Feinanalysen, Therapieziele.
30.04.19	Exkurs I	23.04.19 Keine Gruppe Einführung in die Achtsamkeit: Achtsamkeitsfertigkeit „Verbindung“; Übungen zur Atembeobachtung und achtsames Stehen.
07.05.19	05	Die Situation des Zwangs in sozialer Umwelt, Familie und Partnerschaft, Erfahrungsaustausch Teilnehmer
14.05.19	06	Medikamentöse Behandlung der Zwangsstörung, Erfahrungsaustausch der Teilnehmer, Achtsamkeitsfertigkeit „Verbindung“; Übung „Achtsam Innern und Außen wahrnehmen“.
21.05.19	07-a	Psychotherapie bei Zwangsstörungen: Grundprinzipien Verhaltenstherapie, Erfahrungsaustausch der Teilnehmer, Achtsamkeitsfertigkeit „Zentrum“ („Fensterübung“)
28.05.19	Exkurs II	Die menschliche Wahrnehmung - Bedeutung für die Exposition
04.06.19	07-b	Kognitive Vorbereitung I auf Expositionen - Entschärfen von „Denkfällen“, Strategien zur Selbsthilfe
18.06.19	07-c	21.06.19 Keine Gruppe Kognitive Vorbereitung II auf Expositionen - Distanzierung von Zwangsgedanken, Strategien zur Selbsthilfe, Achtsamkeitsfertigkeit „Entschärfung“; Übung „Säulen auf einem Fluss“
25.06.19	07-d	Planung und Vorbereitung von Expositionen in Eigenregie, Achtsamkeitsfertigkeit „Ausdehnung“; Übung „Atemraum in drei Schritten“.
02.07.19	08-a	Besprechung von Expositionen in Eigenregie.
09.07.19	08-b	Abschluss: Klärung offener Fragen; Perspektiven: Was kann jeder noch für sich tun? Leitmotiv gegen den Zwang, Rückmeldung.

Bitte melden Sie sich beim Gruppenleiter ab, wenn Sie einen Termin nicht wahrnehmen können! Zum 1. Termin im Quartal (12.03.2019) bringen Sie bitte einen Überweisungsschein mit.

Gene können Sie während oder nach Abschluss der Gruppe auch noch ein bis zwei Termine im Rahmen der Spezialsprechstunde Zwangsstörungen (Anmeldung direkt über Prof. Wittorf) vereinbaren. Hier können wir individuell noch Themen vertiefen, Ihre Expositionen in Eigenregie bzw. weitere therapeutische Schritte besprechen.

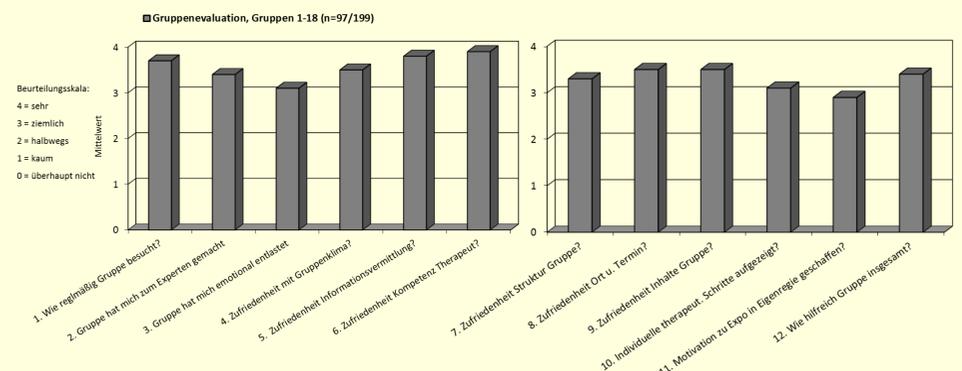
### Ambulante Einzel-Verhaltenstherapie

An unserer Privatambulanz haben privat krankenversicherte Personen oder Selbstzahler seit Januar 2014 die Möglichkeit eine ambulante Einzelpsychotherapie (Verhaltenstherapie) zu machen. Da unsere Klinik über keinen Kassensitz verfügt, können wir ambulante Einzelpsychotherapie über die gesetzlichen Krankenkassen nicht abrechnen und daher leider auch nicht anbieten.

Es besteht auch die Möglichkeit die Einzelpsychotherapie mit der ambulanten Psychoedukativen Therapiegruppe zu kombinieren.

Insgesamt können 8 Therapieplätze angeboten werden.

Vergabe der Therapieplätze nach Indikationsstellung in der Spezialsprechstunde.

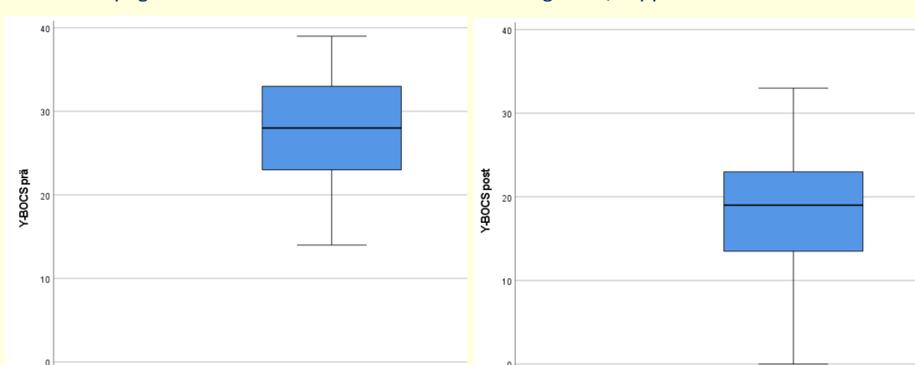


## Stationäre Therapie bei Zwangsstörungen: Station 25

Die offen geführte Psychotherapiestation 25 verfügt seit Oktober 2013 über 6 Behandlungsplätze für Menschen mit Zwangsstörungen. Insbesondere wenn schwere Zwänge den Alltag massiv beeinträchtigen oder zusätzliche psychische Erkrankungen (z.B. Depression, Persönlichkeitsstörung) vorliegen, kann eine stationäre Behandlung angezeigt sein. Die ca. 12-wöchige Behandlung bei Zwangsstörungen besteht aus einer Kombination von Kognitiver Verhaltenstherapie (inkl. therapeutenbegleiteter Exposition mit Reaktionsmanagement) und Medikamenten (v.a. SSRIs) und folgt damit internationalen Behandlungsleitlinien. Ergänzt wird das Konzept um ein zwangsspezifisches soziales Adaptationstraining in der Gruppe, die Psychoedukative Gruppe sowie die Vermittlung von Achtsamkeitsfertigkeiten (Verbindung, Entschärfung, Ausdehnung), die eine Distanzierung vom Zwang unterstützen können. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage unserer Klinik: [www.medicin.uni-tuebingen.de/ukpp](http://www.medicin.uni-tuebingen.de/ukpp)

**Patientenstichprobe (n = 105):**  
Unsere Patienten weisen meist chronische Verläufe und weitere psychische Störungen auf.

Alter, MW (S.D.)	36,9 (12,9)
Geschlecht, weibl. (%)	55
Familienstand (%)	
alleinlebend	31
im Elternhaus	23
verheiratet/ feste Partnerschaft	46
Kinderlos (%)	74
Schulabschluss (%)	
Haupt-/Realschule	53
Abitur/FH-Reife	47
Alter Erstmanifestation Zwangsstörung (%)	
< 15 Jahre	27
15 - 20 Jahre	31
20 - 25 Jahre	22
> 25 Jahre	20
Komorbide Störungen (%)	
Achse-I (v.a. Depression)	80
Persönlichkeitsstörungen	11



**7-Jahres-Evaluation des stationären Therapieprogramms:** Stand 09/2020, n = 83 von 105 (79%) Pat. mit primärer Zwangsstörung, mit Y-BOCS-Fragebogendaten vor und nach Behandlung). Zu Behandlungsbeginn zeigten die Patienten einen mittleren Y-BOCS-Wert von 27,4 (SD = 6,0), dies entspricht einer „schweren“ Zwangssymptomatik. Bis zum Behandlungsende reduzierte sich der Y-BOCS-Wert im Mittel um 9,0 Punkte (SD = 6,3) auf einen „moderaten“ Mittelwert von 18,4 (SD = 6,7). Dies entspricht einer statistisch ( $p < 0,001$ ) und klinisch signifikanten Symptomreduktion von 33% oder gut einem Schweregrad (Effektstärke Cohens  $d = 1,4$ )

## Literatur zur Therapiebegleitung

### Literatur zur „Zwangsbühne“

- Susanne Fricke & Iver Hand. Zwangsstörungen verstehen und bewältigen. Balance Buch und Medien Verlag. 8. Auflage 2018.
- Hansruedi Ambühl. Frei werden von Zwangsgedanken. Patmos Verlag. 6. Auflage 2016.
- Carmen Oelkers und Christine Schink. Ganz zwanglos? Wie sich Betroffene und Angehörige aus dem Zwang befreien können. Beltz-Verlag 2010.
- Steffen Moritz & Marit Hauschildt. Erfolgreich gegen Zwangsstörungen. Metakognitives Training – Denkfällen erkennen und entschärfen. Springer. 3. Auflage 2016.

### Literatur zur Achtsamkeit und „Lebensbühne“

- Halko Weiss u.a. Das Achtsamkeits-Übungsbuch. Klett-Cotta, 2012.
- Russ Harris. Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei. Goldmann 2009.

## Leitung Therapieprogramm



Prof. Dr. Dipl.-Psych.  
**Andreas Wittorf**  
Psychologischer Psychotherapeut  
Leitung Therapieprogramm,  
Konzeption & Supervision,  
Spezialambulanz  
E-Mail: [andreas.wittorf@med.uni-tuebingen.de](mailto:andreas.wittorf@med.uni-tuebingen.de)

\*Poster (Vorversion) präsentiert auf dem DGZ Kongress „Zwangsstörungen – Fortschritte in der Therapie“, Prien am Chiemsee, 25.-26.9.2015.