

WIE KANN ICH DIE ZEIT BIS ZUM BEGINN DER THERAPIE ÜBERBRÜCKEN?

von Antonia Peters


Therapiesuche und weitere Unterstützungsmöglichkeiten:

1. Wenden Sie sich an die DGZ e.V., um sich geeignete Therapeuten, Kliniken und Selbsthilfegruppen nennen zu lassen.
2. Nehmen Sie zum Therapeuten oder der Klinik Kontakt auf und vereinbaren Sie einen Beratungstermin, oder lassen Sie sich auf die Warteliste setzen.
3. Fragen Sie den Therapeuten, die Therapeutin wie es jetzt weitergeht. Sollen Sie sich in Abständen wieder melden, oder werden Sie benachrichtigt, wenn ein Platz frei geworden ist?
4. Legen Sie sich ein „Therapietagebuch“ zu. Denn vieles, Übungen, Anregungen und Gedanken, die während der Therapiestunde besprochen werden, gehen mit der Zeit verloren. Notieren Sie die Übungen, Anregungen und Gedanken regelmäßig. Später können Sie, besonders in Krisenzeiten, immer wieder darauf zurückgreifen.
5. Nehmen Sie zu einer Selbsthilfegruppe in Ihrer Region auf. In der Gruppe treffen Sie Experten aus eigener Erfahrung, die sie verstehen und ihnen wertvolle Anregung im Umgang mit Zwängen geben können. ABER, der Besuch einer Selbsthilfegruppe ersetzt keine Psychotherapie. Seit der Corona-Pandemie gibt es Onlinegruppen für Betroffene, Angehörige, Kinder und Jugendliche. Informationen dazu erhalten Sie bei der DGZ e.V.
6. Informieren Sie sich zu Zwangsstörungen im Internet. Auf Webseiten wie www.zwaenge.de, www.OCD-Land.com, in Videos auf YouTube und in Podcasts finden sie viele wertvolle Informationen.
7. Selbsthilfeleratur für Betroffene, Angehörige, Kinder und Jugendliche vermittelt Ihnen weitere Informationen zur Zwangsstörung. Literaturempfehlungen finden Sie unter www.zwaenge.de
8. Mit der Cogito App stärken können Sie sich nicht nur informieren, sondern auch täglich Ihre Aufmerksamkeit stärken und erste Strategien

gegen ihren Zwang einsetzen. Die Cogito-App finden Sie auf der Webseite der DGZ e.V.

Achtsamer Umgang mit sich selbst!

1. Achten Sie auf einen geregelten Tagesablauf. Ausreichend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung und Bewegung stärkt ihr Immunsystem und Ihre psychische Gesundheit.
2. Gehen Sie möglichst jeden Tag nach draußen vor die Tür. Wenn Sie nicht alleine rausgehen können oder mögen, bitten Sie einen Angehörigen, Freund oder Nachbarn, Sie zu begleiten.
3. Sport kann Ihnen helfen, Anspannungen, Unruhe oder Ängste abzubauen. Um den inneren Schweinehund zu überwinden, kann man sich mit einem Freund/Freundin zum gemeinsamen Sport wie Joggen, Radfahren, Schwimmen usw. verabreden.
4. Autogenes Training, Yoga, Qui Gong, Achtsamkeitsübungen, bewusstes Atmen und weitere Entspannungstechniken stärken das Bewusstsein für Körper, Geist- und Seele. Gerade in unserer lauten und turbulenten Welt tut es gut, inne zu halten, zur Ruhe zu kommen und wieder Energie und Kraft für den Tag zu tanken. Entspannungstechniken können auch helfen, dem Zwang vorzubeugen oder ihn zumindest einzudämmen. Die beste Wirkung entsteht, wenn Sie täglich die für Sie passende Entspannungstechnik anwenden.
5. Können Sie sich noch daran erinnern, als Ihre Zwangsstörung noch nicht so ausgeprägt war und Sie noch Zeit für Hobbys wie Kochen, Musizieren, Malen hatten? Vielleicht sind Sie auch gerne ins Kino, Essen oder ins Theater gegangen und haben sich mit Freunden getroffen. Nun nehmen die Zwänge immer mehr Raum ein. Trotz alledem sollten Sie Ihre Hobbys nicht aus dem Blick verlieren. Schauen Sie, was noch möglich ist und legen Sie einfach los. Oftmals macht es auch noch mehr Freude, wenn Sie mit ihrem Partner/Partnerin, Freund oder Kollegen gemeinsam kochen, einen Spieleabend machen oder ins Kino gehen. Je öfter Sie ihrem Hobby nachgehen umso weniger Raum wird Ihr Zwang bekommen.
6. Aufdrängende Gedanken, starke Gefühle, Ängste aber auch positive Ereignisse beschäftigen uns immer wieder. Ich kann sie abgeben, bzw. loslassen, indem ich sie in ein Tagebuch schreibe, oder sie in mein Handy spreche. Die positiven Ereignisse können mich aus einem seelischen Tief holen und bei längerer Anwendung zur Verbesserung beitragen. Der Vorteil ist, dass Sie nicht nur über Monate oder auch Jahre nachvollziehen können, welche Entwicklung Sie gemacht haben. Literaturempfehlung: „Ich schreibe täglich an mich selbst“ von Elisabeth Mardorf.
7. Treffen Sie sich mit Freunden und Menschen, die Ihnen guttun und Sie gerne haben. Wir sind soziale Wesen, die einander brauchen und schätzen. Mit Menschen zu lachen, Spaß zu haben, aber auch Sorgen und Kummer miteinander zu teilen bereichert unser Leben und tut einfach gut. Wenn es Ihnen zurzeit nicht möglich ist, Ihre Freunde real zu treffen, dann halten Sie zumindest telefonisch oder per Zoom Kontakt zu einander.
8. Mir hat es sehr geholfen, eine Zeitlang einen Wochenplan zu schreiben, indem ich mir genau notiert habe, was an Terminen, Übungen, aber auch Pausen und Belohnungen geplant war. Diesen Plan habe ich gut sichtbar in meiner Wohnung aufgehängt. Oft habe ich nach der Erledigung einer Aufgabe einen Haken oder einen Smilie gesetzt. Aber Achtung, der Tag läuft nicht immer so, wie wir ihn geplant haben. Manchmal hält er gute, manchmal nicht so gute Überraschungen für uns bereit, die uns dann aus dem Konzept bringen können. Dann müssen wir unsere Pläne verschieben oder aufgeben. Das ist völlig okay. Seien Sie dann nachsichtig und freundlich zu sich selbst. Der Plan läuft Ihnen nicht weg, sondern planen Sie die unerfüllten Aktivitäten für den nächsten Tag und die nächste Woche mit ein.

Ganz wichtig. Machen Sie sich bewusst, dass Sie trotz Ihres Zwanges ein wunderbarer, liebenswerter Mensch sind, der viele gesunde und wertvolle Fähigkeiten besitzt, der von Menschen in Ihrem Umfeld geschätzt wird! 

Antonia Peters
zwaeng@tonline.de