

Vertiefungsarbeit

Leben mit einer Zwangsstörung



Name: **Alessia Indino**

Schule/Klasse: gibb/ COE2023b

Abgabedatum: 20.03.2025

Eingereicht bei: Meret Bürki

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	3
2	Zwangsstörung Ordnungszwang	4
2.1	Mein Alltag mit meiner Zwangsstörung	4
2.2	Beispiel einer konkreten Ordnungszwangsstörung	4
3	Nachhause kommen	5
3.1	Was ich sehe, wenn ich nachhause komme.	5
4	Wie kann ich mir selbst helfen?	9
5	Aufenthalt in einer Psychiatrischen Klinik	9
5.1	Frau X erzählt	9
5.2	Meine Gedanken zu einem möglichen Klinikaufenthalt	10
6	Interview mit einer Psychiaterin	12
6.1	Wie reagiert das soziale Umfeld auf eine Person mit Zwangsstörung?.....	12
7	Fazit	21
8	Anhang	22
8.1	Ideensammlung.....	22
8.2	Konzept.....	23
8.3	E-Mail	24
8.4	Arbeitsjournal	25
8.5	Quellenverzeichnis.....	28
8.6	Selbständigkeitserklärung.....	28

1 Einleitung

Ist es nur eine persönliche Routine oder ist es schon ein unnatürlicher Zwang, der immer und immer wieder meinen Tagesablauf prägt bzw. stört? Dieser Frage möchte ich in der vorliegenden Vertiefungsarbeit nachgehen.

Ich habe das Thema «Leben mit einer Zwangsstörung» gewählt, weil ich selbst einen Ordnungszwang habe, und ich von meinen Erfahrungen berichten möchte. Ausserdem finde ich das Thema interessant und habe auch viele Fragen dazu. Ich habe das Thema auch gewählt, weil ich finde, dass man fast gar nichts darüber hört, und ich möchte dieses Thema durch meine Arbeit einigen Menschen näherbringen.

Am meisten interessiert mich die Frage, was im Kopf vorgeht, dass man solche Zwänge hat. Es interessiert mich ausserdem auch, von wo der Zwang kommt und was man gegen einen Zwang machen kann. Ich selbst habe, wie vorhin erwähnt, einen Ordnungszwang. Ich kenne eine Person, ich nenne sie hier Frau X, die ihre Erfahrungen auch teilen möchte, wie es für sie war. Frau X war wegen einer Hygiene- und Putzstörung für mehrere Wochen in einer Psychiatrie. Für andere könnte es interessant sein, was oder wie man etwas mit einer Zwangsstörung sieht.

Ich will herausfinden und beschreiben, wie ich im Alltag von der Störung behindert werde, und wie ich mich selbst schützen kann. Dies erreiche ich, indem ich mit Fotos und Text zeige, wo mein Zwang beginnt und die Psychiaterin nach Tipps frage und diese dann ausprobiere. Mein neues Wissen und meine Erfahrungen schreibe ich auf.

Ich will herausfinden, was ich mit einem Aufenthalt in einer Psychiatrischen Klinik erreichen könnte. Dazu erzählt mir eine mir bekannte Person von ihrem Klinikaufenthalt.

Ich will herausfinden, wie das Umfeld einer Person mit Zwangsstörung reagieren, eventuell helfen, aber sich auch schützen kann. Dafür führe ich ein Interview mit meiner Psychiaterin, wo ich Fragen über die Zwangsstörung stelle, und auch wenn ich eine Frage zu etwas anderem habe, werde ich sie fragen.

Weil ich mich intensiv mit dem Thema Zwangsstörung auseinandersetze, erwarte ich von mir einen gesünderen Umgang damit. Ich hoffe, dass sich an meiner Zwangsstörung etwas ändern wird, ich damit besser umgehen kann.

2 Zwangsstörung Ordnungszwang

2.1 Mein Alltag mit meiner Zwangsstörung

Ich bin Alessia, 18 Jahre alt, und habe eine Zwangsstörung. Bei mir hat alles, was mir gehört, was sich in meinen «Vier Wänden» befindet, einen eigenen speziellen Platz. Alles muss geordnet und sortiert sein, damit ich mich gut fühle. Ich habe den Zwang seit ca. 2 bis 3 Jahren. Ich war ungefähr 15 oder 16 Jahre alt, als es begann. Wenn meine Mutter oder mein Vater mich gefragt haben, was ich gerade tue, war die Antwort sehr oft, dass ich mein Zimmer am Aufräumen bin. Nach einer gewissen Zeit wurde es sehr auffällig, da ich so viel Zeit damit verbracht habe, mein Zimmer aufzuräumen, welches eigentlich schon aufgeräumt war. Für meine Eltern war dann schnell klar, dass ich eine Zwangsstörung habe. Ich selbst empfand es aber gar nicht so. Für mich war das einfach nur aufräumen. Ich sprach damals mit meiner Psychiaterin darüber; auch sie war der Meinung, dass es eine Zwangsstörung ist. Irgendwann habe ich dann selbst gemerkt, dass ich gewisse Zwänge habe. Die Zwangsstörung hindert mich daran, auch wichtige Dinge zu erledigen, die ich noch machen sollte. Dies löst dann einen weiteren Stress in mir aus. Ich muss aber erst meinem Zwang nachgehen, bevor ich dann weitere Dinge erledigen kann, sonst finde ich keine Ruhe und Entspannung.

Ich finde es sehr schwer zu erklären, wie ich mich fühle, wenn ich dem Zwang nicht nach gehen kann. Denn es ist egal, was es ist, ob meine Tasche, meine Wohnung, Handybenachrichtigungen usw. Egal wann und wo, ich sehe immer etwas, was mich stört und geändert werden muss. Das führt auch dazu, dass ich einige wichtige Dinge nicht pünktlich erledigen kann, da ich zuerst meinem Zwang nachgehen muss, um mich wohlfühlen. Es kommt auch vor, dass ich gestresst bin wegen etwas, und um herunterzukommen, muss ich irgendetwas neu ordnen. Auch wenn es mich vorher gar nicht gestört hat, brauche ich das dann. Es gibt schon auch Tage, an denen ich den Zwang nicht wirklich spüre. Wenn alles an seinem Platz ist, geht es mir gut und ich bin ruhig und fühle mich wohl.

2.2 Beispiel einer konkreten Ordnungszwangsstörung

Anhand der beiden nachfolgenden Bilder meiner unaufgeräumten und aufgeräumten Handtasche erkläre ich, wie sich meine Zwangsstörung auswirken kann. Diese Situation ist nur eine von ganz vielen alltäglichen Situationen, bei denen mein Ordnungszwang zum Tragen kommt. Der Ordnungszwang betrifft mich in fast allen Lebenssituationen, in denen es etwas zu ordnen, auszurichten oder aufzubewahren gibt.



Auf dem Bild rechts ist die Tasche unordentlich, so wie wohl die meisten Taschen von innen aussehen. Auch meine Tasche würde ohne die Zwangsstörung sicher so aussehen.

Auf dem Bild links ist meine Tasche, wie sie immer aussieht. Alles ist an seinem festen Platz. Es ist nach Grösse und Übersichtlichkeit geordnet. Wenn meine Tasche so geordnet ist, ist bei mir auch alles gut. Dann bin ich ruhig, und kann mich auf andere Dinge konzentrieren. Wenn meine Tasche innen so aussehen würde wie auf dem Bild oben, weil ich keine Zeit habe sie zu ordnen, und ich es so lassen würde, wäre ich gestresst und unkonzentriert. In meinen Gedanken bin ich dann konstant bei dieser unaufgeräumten Tasche und denke mir ständig, dass es so nicht gut ist. Ich bin nervös und kann mich nicht entspannen, bis ich die Tasche geordnet habe.

3 Nachhause kommen

3.1 Was ich sehe, wenn ich nachhause komme.

Hier sind weitere Beispiele aus meiner Wohnung, die aufzeigen, was bei mir eine Zwangshandlung auslösen kann. Linkes Bild ist die Situation vorher und rechtes Bild ist nachher.



Links: Das WC-Papier hängt irgendwie vom WC-Papierhalter.

Rechts: Das-WC-Papier muss so aufgewickelt sein, dass nur ein Papierstück herunterhängt.



Links: Die Gegenstände auf dem Badezimmerlavabo sind optisch unschön, nicht mit dem gleichen Abstand zueinander aufgestellt.

Rechts: Die Gegenstände sind in gleichem Abstand aufgestellt.



Links: Der Schubladeninhalt ist nicht exakt ausgerichtet in den einzelnen Fächern.

Rechts: Messer, Löffeli und Röhrlü wurden neu ausgerichtet.



Links: Gegenstände sind nicht im gleichen Abstand voneinander aufgestellt.

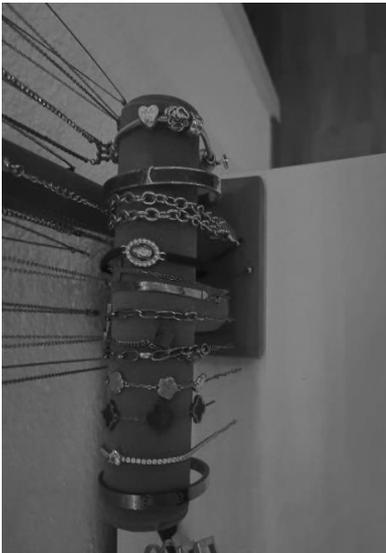
Rechts: Gegenstände haben alle den gleichen Abstand zueinander.



Links: Lichterkette ist verheddert.



Rechts: Die einzelnen Stränge der Lichterkette hängen geordnet nach unten.



Links: Schmuckstücke nicht im gleichen Abstand aufbewahrt.



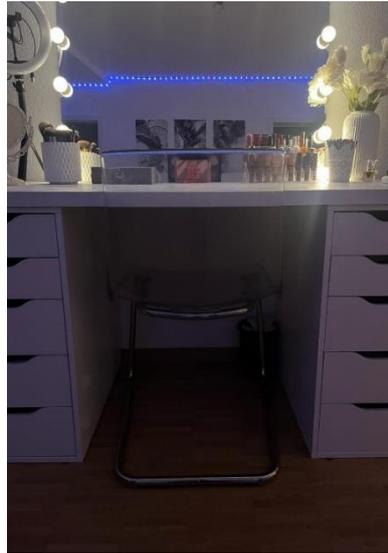
Rechts: Schmuckstücke im gleichen Abstand aufbewahrt.



Links: Duftstäbchen stecken irgendwie im Duftfläschchen.



Rechts: Die Duftstäbchen stecken geordnet zusammengehalten im Duftfläschchen.



Links: Der Stuhl steht nicht exakt in der Mitte des Pults.

Rechts: Der Stuhl wurde in die Mitte der Pultöffnung geschoben und exakt ausgerichtet.



Links: Die Taschen sind nicht sorgfältig auf dem Tablar aufgereiht.

Rechts: Die Taschen wurden neu aufgereiht, so dass es weniger nach Unordnung aussieht.



Links: Abstände der Fläschchen sind unregelmässig und die Etiketten nicht exakt nach vorne ausgerichtet.

Rechts: Die Fläschchen und Etiketten sind neu geordnet und ausgerichtet.

4 Wie kann ich mir selbst helfen?

Ich finde es sehr schwierig, eine Lösung für den Umgang mit meiner Zwangsstörung zu finden. Denn grundsätzlich stört mich das Aufräumen und Ordnen gar nicht. Ich mache das eigentlich sehr gerne. Vor allem geht es mir nach dem Erledigen besser, und ich fühle mich wohl bei dem aufgeräumten Anblick. Was mich aber oft sehr stört, ist, dass das Ordnen von Dingen oberste Priorität haben muss, und ich wichtigere Aufgaben dadurch nicht zuerst erledigen kann, bevor alles an seinem Ort ist. Es würde mich noch viel mehr belasten, wenn ich dem Zwang unbedingt widerstehen müsste.

Ich habe darüber auch mit meiner Psychiaterin gesprochen, und sie meint, dass es sehr schwer ist, auf «natürliche Art und Weise» einen gesunden Umgang mit diesen Zwängen zu finden oder sich zu erarbeiten. Daher hat sie mir Medikamente verschrieben. Nach zwei Wochen merke ich aber ausser Übelkeit und Schwindel noch keine grosse Wirkung.

Den Zwang habe ich auch nicht immer gleich stark. Je mehr Stress ich habe, desto stärker habe ich auch den Zwang. Ich habe auch schon versucht, dem Zwang zu widerstehen. Das gelingt mir sogar teilweise. Zum Beispiel kann ich manchmal dem Zwang widerstehen, meine Schultasche unbedingt vor dem Duschen auszuräumen. Ich kann aber nicht sagen, weshalb es teilweise geht, und teilweise gar nicht. Aber was ich sagen kann, ist, dass, wenn ich zuerst duschen gegangen bin, ich sofort danach die Schultasche ausräumen muss. Es gelingt mir bei dem Beispiel, dem Zwang nicht unmittelbar nachgehen zu müssen, aber sicher dann bei der nächstbesten Gelegenheit.

Damit ich die Zwänge nicht mehr oder nicht mehr so stark habe, und auch aufgrund anderer privater psychischer Geschehnisse und Schwierigkeiten, nehme ich meine Medikamente weiterhin. Weiterhin gehe ich ebenso in die Therapie zu meiner Psychiaterin.

5 Aufenthalt in einer Psychiatrischen Klinik

5.1 Frau X erzählt

Ich habe eine Bekannte von mir gefragt, die in einer psychiatrischen Klinik war, um ihre Zwangsstörung zu bekämpfen, ob sie von ihren Erlebnissen berichten möchte, und wie sie ihre Zwänge losgeworden ist.

Hallo, ich bin Frau X, ich bin 37 Jahre alt. Ich hatte einen Waschzwang. Das heisst, ich musste mehrere Male am Tag duschen, fühlte mich aber trotzdem nie richtig sauber. Ich musste sehr oft meine Hände waschen und desinfizieren. Aufgrund dessen bin ich im Dezember 2020 freiwillig in

Absprache meiner Psychiaterin in eine psychiatrische Klinik gegangen. Mein Aufenthalt dort dauerte drei Monate.

Der Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik hat mir sehr geholfen. Während meines Aufenthaltes durfte ich im ersten Monat nur zweimal in der Woche duschen gehen, und einmal in der Woche die Haare waschen. Die Anfangszeit war sehr schwer für mich, da ich mich sehr schmutzig gefühlt habe, und Angst hatte, dass ich mich mit Krankheiten anstecken würde. Ich konnte auch Gegenstände wie Stühle nicht berühren, ohne meine Hände sofort waschen zu gehen. Ich hatte zweimal in der Woche mit einer Psychiaterin von der Klinik ein Gespräch, wo wir besprochen haben, wie es mir ging, was meine nächsten Ziele sind, und wo ich noch Hilfe brauchte. Ich hatte zusätzlich eine Maltherapie, eine Musiktherapie, und jeden Morgen eine Aktivität auf dem Programm, wie beispielsweise Walken. Dies half mir dabei, dass ich nicht ständig an die Zwänge denken musste, und ich lernte dadurch auch wider Gegenstände in die Hände zu nehmen, die vor mir schon jemand in den Händen hatte. Ich lernte und merkte, dass ich dadurch nicht krank werde. Der erste Monat war für mich sehr schwer, da ich weg von zu Hause war und mit jemandem ein Zimmer teilen musste, den ich nicht kannte. Auch mit anderen Patienten zusammen sein, die auch ihre Probleme hatten, war schwer. Im zweiten Monat ging es mir besser. Ich kannte die Umgebung, die Leute, den Tagesablauf, und habe auch bemerkt, dass die Therapie mir schon etwas geholfen hat. Im zweiten Monat durfte ich dreimal die Woche duschen, und zweimal in der Woche die Haare waschen. Ich spürte meine Zwänge nicht mehr so stark. Ich hatte während dem ganzen Aufenthalt in der Klinik Medikamente gegen die Zwänge bekommen, die auch ihre Wirkung zeigten. Im dritten Monat hatte ich die Zwänge fast gar nicht mehr. Ich hatte nicht mehr das Bedürfnis, mehrere Male am Tag duschen zu gehen. Ich konnte alles berühren, ohne direkt danach die Hände waschen zu müssen. Wir hatten dann ein Abschlussgespräch, bei dem wir den weiteren Ablauf besprachen. Nach meinem Klinikaufenthalt hatte ich alle zwei Wochen einen Termin bei meiner Psychiaterin und nahm auch weiterhin die Medikamente, die gegen den Zwang wirken.

Mittlerweile sind vier Jahre vergangen, und ich kann wieder normal leben, ohne das Bedürfnis zu haben, mehrere Male am Tag duschen und dauernd meine Hände waschen zu müssen. Ich habe kein Problem mehr Gegenstände zu berühren, und ich habe auch keine Angst mehr, dass ich dadurch krank werde. Ich nehme immer noch regelmässig die Medikamente gegen den Zwang und gehe auch immer noch zu meiner Psychiaterin. Der Klinikaufenthalt hat mir sehr geholfen meinen Waschzwang loszuwerden.

5.2 Meine Gedanken zu einem möglichen Klinikaufenthalt

Ich fand das Gehörte von Frau X sehr interessant. Sie hat mir gut geschildert, wie sie sich während dem Klinikaufenthalt gefühlt hat. Ich staune aber, dass Frau X das so gut überstanden hat. Auch bin

ich beeindruckt, dass sie nach dem Klinikaufenthalt so positiv davon erzählen kann, und dass es ihr wegen ihrem Waschzwang gut geholfen hat.

Für mich wäre ein solcher Klinikaufenthalt nichts. Ich kann mir nicht vorstellen, dass mir das etwas helfen würde. Man müsste mich schon zwingen, damit ich in eine Klinik gehen würde. Ich stelle mir das als einen grossen Kampf vor, unter Zwang etwas gegen den Zwang machen zu müssen, da würde ich mich auf keinen Fall wohlfühlen. Ich wüsste nicht, wie ich damit umgehen müsste, ich würde mich von der Herausforderung und dem Zwang sehr gestresst fühlen. Deshalb kann ich mir nicht vorstellen, dass mir das helfen könnte. Ich wüsste nicht, was ich dort in einer Klinik machen soll. Ich habe auch schon von anderen Leuten gehört, dass es in einer Klinik sehr schwierig ist, weil es dort viele komische Leute hat. Diesen Leuten jeden Tag zu begegnen, stelle ich mir sehr anstrengend vor. Das möchte ich lieber nicht.

6 Interview mit einer Psychiaterin

6.1 Wie reagiert das soziale Umfeld auf eine Person mit Zwangsstörung?

Ich habe das Interview am 8. Februar 2025 mit der Psychiaterin Frau Dr. med. Pirjo Haies durchgeführt. Das Interview hat vor Ort bei ihr in der Praxis an der Kramgasse 33 in CH-3011 Bern stattgefunden. Ich habe Frau Haies für mein Interview ausgewählt, weil eine Bekannte von mir bei ihr wegen einer Zwangsstörung in Behandlung war, und weil sie als Fachperson diese Fragen gut beantworten kann.



Das Interview mit Frau Dr. med. Pirjo Haies hat in ihrer Praxis in Bern stattgefunden. Das Interview dauerte ca. 45 Minuten und fand in einer angenehm entspannten Atmosphäre statt. Die Fachperson konnte gut auf meine Fragen eingehen und hat mir eine gute Sichtweise auf das Krankheitsbild «Zwangsstörung» vermittelt.

Alessia Indino: Hat das Umfeld Einfluss auf eine Zwangsstörung?

Psychiaterin, Dr. med. Pirjo Haies: Eigentlich entsteht eine Zwangsstörung nicht - das ist eine genetische Störung. Wenn man eine Zwangsstörung hat, und man schaut in die Familie, irgendwo findet man auch andere Personen, die ebenfalls eine Zwangsstörung haben. Die genetische Veranlagung ist immer da bei den betroffenen Personen. Man weiss auch sehr viel darüber, welche Gene betroffen sind, oder welche Gen-Gruppe, und welche genetische Art und Weise es weitergeben kann. Die Umwelt hat aber auch sehr viel Einfluss auf die Störung selbst. Zum Beispiel, was man weiss über Zwangsstörungen ist, je mehr Stress und Druck man hat, desto schlimmer werden die Zwänge. Es kann auch sein, dass am Tag, an dem es keine Stresssituationen gibt, alle uns in Ruhe lassen, keine Zwänge da sind. In diesem Sinne hat die Umwelt sehr viel mit dem zu tun, wie es den Betroffenen geht.

Hat eine Zwangsstörung auch Einfluss auf das Umfeld der Patientin?

Ja, ich würde sagen, es ist eine sehr schwere Störung. Es ist eine Störung, die nicht nur die Person selbst sehr plagt, sondern auch die ganze Familie, das Umfeld. Für Eltern zum Beispiel ist es ein enormer Stress, wenn ein eigenes Kind eine schwere Zwangsstörung hat. Es kann ziemlich heftig

werden. Vor etwa 30 Jahren hatte ich ein Mädchen bei mir in der Therapie. Sie wollte einfach nie aufhören zu beten, auch am Ende des Tages, wenn es eigentlich Zeit zum Schlafen war. Immer wieder musste sie beten, immer wieder, und konnte nicht aufhören. Das ging stundenlang, und die Eltern konnten es nicht mehr ertragen, sie haben nicht verstanden, was los war. Bis sie dann endlich Hilfe holten. Aber eben, so eine Störung kann die ganze Familie ziemlich heftig terrorisieren. Vor allem wenn man nicht genug Schlaf bekommt.

Wie wirkt man auf andere Menschen mit einer Zwangsstörung?

Was denkst du selbst? Wie wirkt das? *«Von mir selbst weiss ich, man stresst die anderen auch. Und sie werden auch nervös. Auch meine Kollegin wird sehr nervös, wenn sie bei mir zu Hause ist. Und ich weiss, dass sie das machen muss».* Muss alles bei dir perfekt aussehen? Muss alles immer picobello sein? *«Alles muss dort sein, und es muss auch da sein. Ich habe meine eigene Ordnung im Kopf, und die muss auch so sein.»* Sonst passiert was? Wenn es nicht klappt, dann was? *«Ich bin so nervös».* Genau! Es gibt auch Leute, die explodieren, die halten es nicht aus. Die sagen, hör doch auf mit dem Unsinn. Ich will nicht meine Schuhe so hinlegen, ich will meine Schuhe anders. Es geht meistens um solche kleinen Sachen. Zum Beispiel gibt es Kinder, die ertragen Blickkontakte nicht. Und wenn jemand direkt in die Augen schaut, dann ist gerade der Weltuntergang. Es kann wirklich sehr schlimm sein. Wenn die Leute das nicht ertragen, aber von anderen etwas erwarten, was keinen Sinn macht. *«Ja, ja. Ich bin ein wenig unwohl. Für mich ist es kein Problem, das zu machen. Wenn ich es gemacht habe, dann ist es gut. Aber wenn ich es nicht mache, dann ist es ein Problem.»*

Es kommt darauf an welche Art von Zwang man hat. Wenn es zum Beispiel Kontrollzwang ist, kann das für das Gegenüber sehr schlimm und sehr einschneidend sein. Es gibt immer wieder Ehemänner, bei denen die Frau so und so aussehen muss. Die Frau muss genau ein solches Kleid anziehen. Wenn sie anders gekleidet ist, muss sie sich umziehen. Denn er will einfach diese Kleidung. Oder sie darf nicht das sagen, sie muss etwas anderes sagen. Die Partnerin oder der Partner kann gar nichts mehr machen. Und man ist wie gefangen durch den anderen. Die Person mit der Zwangsstörung ist gefangen mit einem Monster in sich. Und andere sind ebenfalls gefangen in Situationen von Kontrollzwang.

Es gibt viele verschiedene Arten von Zwängen. Es kommt immer darauf an, welche Störung es ist. Ich zeige dir mal, wie viele verschiedene Zwänge es gibt. Das ist z. B. die Obsessiv-Compulsive-Symptom-Checkliste. Dazu gehört zum Beispiel Selbstverletzung, Haare ausreissen oder Nagelkauen ... Oder zum Beispiel, dass man immer wieder etwas «Wüstes» sagen muss oder Schreibfrechheit, oder die Gedanken können irgendwie komisch sein. Es gibt fast keine Grenzen, was Menschen nicht alles für Zwangsstörungen haben können. Ich habe von einer Frau gehört, die jeden Abend erst geschlafen hat, nachdem sie Puderzucker in der ganzen Wohnung zerstreut hat. Am Morgen muss sie

das dann wieder wegputzen. Und am Abend genau das Gleiche wieder. Oft machen Zwangsstörungen keinen Sinn. Ich meine, warum sollte man Puderzucker in der Wohnung verstreuen. Oder wenn ich jetzt den Türgriff anfasse, dann bekomme ich AIDS oder eine tödliche Krankheit.

Es ist auch wichtig zu erwähnen, dass Zwangsstörungen auch Angststörungen sind. Es ist eine besondere Form von Angst. Da gibt es eine lange Liste, vor was allem man Angst haben kann.

Dann gibt es die religiösen Zwänge. Immer wieder muss man beten oder religiöse Rituale machen. Das muss einfach, das tut und tut. Hört gar nicht auf. Da geht es immer und immer weiter.

Dann gibt es die Zwangshandlungen. Es gibt Leute, die müssen immer etwas kaufen - Kaufzwang. Wenn sie eine besondere Lampe sehen, dann kaufen die. Die haben so 50 Lampen in der Wohnung. Aber wenn sie diese Art von Lampen im Laden sehen, dann müssen sie sie kaufen.

Oder man muss ständig zählen. Viele Kinder haben das so. Wenn sie am Trottoir sind, dürfen sie nur so oder so laufen. Nicht auf eine Linie treffen oder immer zählen bis sieben. Dann wieder von vorne anfangen.

Typisch für Kinder ist Händewaschen. Es gibt Kinder, die mit sieben Jahren ständig die Hände waschen müssen. Das ist das typische erste Symptom. Aber dann erweitert es sich meistens. Da geht es meistens weiter.

Dann gibt es den Bodyfocus. Der Zwangsgedanke ist «zu dick» zu sein, auch wenn man dünn ist. Oder wie wirke ich? Wie sind meine Haare? Wie bin ich überhaupt? Es gibt Menschen, die müssen in jeden Spiegel in jedem WC oder Laden schauen.

Die Liste an möglichen Zwangsstörungen ist noch viel länger. Da gibt es fast kein Ende, fast keine Grenzen.

Ein grosses Problem ist auch, dass viele Leute das Gefühl haben, sie dürfen sich nicht verraten. Sie dürfen niemandem sagen, welche Zwänge sie haben. Deshalb wissen wir auch nicht genau, wie häufig das ist, dass Menschen Zwänge haben. Man weiss nur von den Leuten, die bei Spezialisten Hilfe holen. Das sind etwa 2 -4 %, also 2 - 4 Personen von 100 in der Bevölkerung. Da gibt es aber eine grosse Dunkelziffer. Viele Leute haben das Gefühl, ich darf niemandem sagen, ich muss das verheimlichen. Das gehört zum Bild dieser Störung.

Wie geht man mit einer Person um, die eine Zwangsstörung hat?

Ehrlich, offen und nicht verheimlichen. Es ist okay, dass man über das redet. Es gibt Hilfe. Man kann es sehr gut behandeln, wenn eine nicht allzu komplizierte Zwangsstörung vorliegt. Es ist etwas ande-

res, wenn es eine starke und meist auch komplexe Zwangsstörung ist, z. B. bei einer Zwangsstörung in Kombination einer anderen psychischen Störung. Einfach sagen, dass man merkt, dass das Gegenüber einen Zwang hat, dass einem das stresst und dass man merkt, dass es für das Gegenüber auch stressig ist. Zusammen anschauen, wo könnte man Hilfe holen, um von diesem Stress, dem Druck loszukommen, damit das Leben wieder einfacher wird.

Wie kann man der Person helfen, die mit einer Zwangsstörung lebt?

Zuerst muss man schauen, woher der Stress kommt. Man weiss, Stress ist ein enormer Störfaktor, und macht die Störung penetrant. Es wäre wichtig, dass sich die betroffene Person entspannen kann. Das ist aber manchmal schwierig. Es gibt gute Medikamente, die da helfen, z. B. Antidepressiva. Das hilft auch schon bei kleinen Kindern mit Zwangsstörungen. Kinder haben sehr viele Zwangsstörungen. Man beginnt meistens mit «Floxyfrale Junior».

Es hat so jeder seine Routine. Ab wann spricht man von einer Zwangsstörung?

Ja, das ist eine gute Frage. Es gibt eine zwanghafte Persönlichkeit und es gibt Zwangsstörung. Bei einer zwanghaften Persönlichkeit leidet das Umfeld nicht darunter. Bei einer Zwangsstörung muss zum Beispiel alles gut, sauber und geordnet sein. Für die Person selbst ist das eine schlimme Sache. Wenn jemand darunter leidet, und wenn die Umgebung und die Familie alle darunter leiden und wenn es einen Leidensdruck gibt, dann ist es ganz klar nicht mehr gesund. Eine zwanghafte Persönlichkeit kann zum Beispiel ebenfalls an einer Zwangsstörung leiden, aber später zum Beispiel zusätzlich an Burnout erkranken. Denn eine zwanghafte Person will alles sehr gut machen, eine Arbeit perfekt machen und sie will nicht mehr aufhören das gut zu machen. Alle Anforderungen steigen ständig. Und die zwanghafte Persönlichkeit findet, es ist noch nicht gut genug und arbeitet bis tief in die Nacht, und dann hat sie mit der Zeit nicht genug geschlafen und bekommt Erschöpfungsdepression. Dies kann dann schliesslich in einem Burnout enden, und dann können die Betroffenen gar nicht mehr arbeiten. Es gibt Leute, zum Beispiel an der Börse, die so ein Burnout entwickeln. Einfach die Persönlichkeitsstruktur im Zusammenhang mit sehr stressvoller Arbeit wie Börse kommt nicht gut.

Wie sieht die Selbstorganisation von einer Person mit Zwangsstörung aus?

Es gibt Leute, auch Kinder mit Zwangsstörung, die kommen nicht vom Fleck am Morgen, weil sie alles Mögliche noch erledigen müssen, wie zum Beispiel Spielen, bevor sie bereit sind für Schule. Viele Menschen mit Zwangsstörung haben auch diese sensorische Überreizung, oder sie haben sehr Mühe sich zu entspannen. Die Socken tun weh, die Hose tut weh, das Gefühl vom Kleid auf der Haut tut weh, und sie hassen das. Dann sind sie so schlecht gelaunt. Dann gibt es Konflikte zwischen Kind und Eltern. Die Mutter will, dass das Kind rechtzeitig aus dem Haus raus ist. Es wird nicht funktionieren. Es gibt einfach Kinder, die verweigern die Socken anzuziehen, die gehen barfuss zur Schule. Zuerst gibt es Streit mit der Mutter oder mit dem Vater. Wenn das Kind nicht richtig angekleidet zur

Schule kommt, dann fällt das auf. Und dann ist so ein Stress. Das Kind ist in hohem Stress, die Mutter ist in hohem Stress, alle sind schlecht gelaunt. Und dann kann das Kind nicht einfach so beruhigt werden, und sich in der Schule konzentrieren. Da gibt es zum Beispiel das Kind, das jedes Mal, wenn es einen Vogel gehört hat, Mühe hat, dieses Geräusch zu ignorieren. Es muss wissen, welcher Vogel ist das? Und dann hat es vergessen und ist abgelenkt, dass es eigentlich Mathe machen sollte oder sonst was. Je mehr Stress, und wir leben ja in einer Stressgesellschaft, desto schwerer ist es, sich auf die wichtigen Lebenssituationen einzulassen. Alle Menschen müssen heute in der Gesellschaft enorm viel leisten. Normale Leute können das relativ einfach aushalten, aber bei jemanden mit Zwangsstörungen ist alles extremer, viel schwieriger.

Es gibt auch normale Kinder, die einfach langsam sind am Morgen und es gibt Konflikte mit den Eltern. Bei Menschen mit Zwangsstörungen ist es noch viel schlimmer. Da müssen die noch 17-mal die Hände waschen und Toiletten spülen, bis die Nachbarn kommen und klopfen, weil man um Mitternacht immer wieder alle paar Minuten die Toiletten spült. Also es ist ein sehr schweres Leben, und es ist sehr stressvoll für alle, die dazu gehören, zu dem System.

Von wo kommt die Zwangsstörung?

Ja, also wie ich vorher schon erzählt habe, es ist eine genetische Störung. Aber es ist nicht eine simple genetische Störung, bei der man klar sagen kann, es ist der oder der «Gendefekt» und dann ist die Störung da, sondern es sind verschiedene Faktoren, die zu einer Störung beitragen. Es wird heterogen vererbt. Das heisst, es ist nicht nur so wie zum Beispiel bei Trisomie 21, bei der einfach dreifach ein Chromosom da ist. Sondern es sind z. T. auch nur Teile von einem Chromosom defekt, die dann eine Störung auslösen können. Wenn ein Kind solche «erwischt» hat oder sogar von Mutter und Vater, dann wird das Kind ziemlich sicher sehr krank. Aber es gibt auch weniger gefährliche Kombinationen, so dass man einfach nur eine Veranlagung hat; aber auch das ist eine Art genetische Störung. Wir haben im Allgemeinen als Menschen sehr viele Ängste. Wir brauchen die meisten Ängste heutzutage aber eigentlich nicht mehr, aber irgendwann vor 10.000 Jahren, wo die Leute noch in der Höhle gewohnt haben und eigentlich mehr gelebt haben wie Tiere, oder bis sie Feuer entwickelt haben und so, diejenigen, die Angst hatten, gingen in die Höhle und haben sich geschützt. Und diejenigen, die keine Angst hatten, haben gejagt und sind häufig im Krieg gestorben, also gegen feindliche Sippen oder Völkergruppen oder wurden von wilden Tieren gefressen. Also wir sind alle eigentlich Nachfolger von diesen Leuten, die ängstlich waren und wegen dem überlebt haben. Deshalb gibt es so viele Ängste. Damals hat es geholfen zu überleben, wenn man Ängste hatte. Natürlich schützt einen die Angst auch heute noch vor gewissen Gefahren, sie hat aber nicht mehr die gleiche Wichtigkeit fürs Überleben wie zu der Zeit der Höhlenmenschen. Ein ängstliches Kind schaut nicht einfach

auf sein Smartphone, sondern schaut, wo fahre ich jetzt hin. Und früher, wenn jemand keine Angst hatte, machte er einfach einen Sturz und verletzte sich oder ist sogar gestorben.

Aber die meisten Menschen sind vorsichtig und das hilft uns immer zu checken, ob es jetzt okay ist, über die Strasse zu gehen oder nicht. Das ist normal und gut so. Aber die starken Ängste brauchen wir eigentlich nicht mehr. Und trotzdem haben wir die in uns drinnen, weil wir diese geerbt haben von Generation zu Generation, von Anfang der Menschheit bis heute. Das ist tief in unserem Hirn verankert. Das ist das limbische System und das Reptilien-Gehirn, die tiefen Teile des Gehirns, wo die Angst entsteht. Sogar eine Schlange hat Angst. Wenn eine Schlange irgendwo am Waldrand einen Menschen sieht, dann flüchtet sie. Die Schlange bekommt Angst und versteckt sich. Und wir haben diese tiefen Teile in unserem Gehirn auch, von dort kommen die Gefühle, wie zum Beispiel die Angst, ein Urgefühl. Angst kann niemand selbst verursachen, das gibt es gar nicht. Man kann nie sagen, du bist schuld, dass du Angst hast. Angst entsteht einfach. Die Frage ist, wie geht man mit der Angst um.

Was für Gedanken hat man bei einer Zwangsstörung?

Also, wenn jemand zum Beispiel Angst hat vor Aids und er muss den Bus nehmen, ist das problematisch. Viele Leute nehmen dann gar nicht den Bus, weil sie denken, dort ist man zu nah bei Leuten und dann plötzlich hat man Aids. Oder wenn jemand Angst hat vor dem Liftfahren. Die laufen dann halt einfach die Treppen hoch.

Man kann Zwangsstörungen zum Beispiel durch sogenannte Desensibilisierungstherapie behandeln, zum Beispiel bei phobischen Reaktionen. Oder wenn man Angst hat vor irgendwelchen Keimen, Krankheitserregern, dem Lift, vor der Höhe, vor Spinnen oder vor Mäusen. Es gibt Psychologen, die fahren mit Betroffenen mit dem Lift auf und ab, bis der Organismus merkt, man muss ja nicht Angst haben, es passiert ja nichts. Aber wenn man diese Therapie nicht macht, dann haben die Leute diese wahnsinnige Angst vor dem Lift, dass er stecken bleibt. Und dann werden sie ohnmächtig, oder sie können Panikattacken wegen der Angst vor dem Liftfahren entwickeln. Da versteht man die Menschen, was in ihren Köpfen vorgeht, die zu Fuss zu mir in den 5. Stock kommen. Sie sind noch nie stecken geblieben im Lift, aber die Angst, dass der Lift stecken bleiben könnte, ist trotzdem real da. Wobei in jedem Lift bei uns hat es einen Knopf, mit dem man Alarm schlagen kann und dann kommt jemand, der einem hilft. Aber es ist egal, die Leute können solche Ängste nicht einfach beiseitelegen. Sie leben mit und leiden unter einer solchen Zwangsstörung.

Kann man, und wenn ja, wie kann man einem Zwang widerstehen?

Ja also ... so einfach geht das nicht. Der Grund ist, dass die Leute, wenn der Zwang auftritt, einen Moment der Erleichterung brauchen, sie brauchen Entspannung, damit der Stress abgebaut werden kann. Zum Beispiel gibt es Leute, die drehen mit ihren Fingern in ihren Haaren und ziehen dann ein-

zelle Haare oder Haarbüschel heraus. Und wenn sie das gemacht haben, dann spüren sie Erleichterung. Die Anspannung will gestoppt werden. Und später kommt die Anspannung wieder und dann müssen sie die Haare rausziehen. Und es gibt wieder ganz kurz eine Erleichterung. Bei solch schweren Störungen hilft oft nur der Weg über den Arzt, über die medizinische bzw. psychiatrische Hilfe.

Kann es passieren, dass man wegen einer Zwangsstörung noch andere Probleme oder Krankheiten bekommt? Zum Beispiel psychische Schwierigkeiten wie Depressionen oder so?

Ja das kann sehr gut sein und das kann einen schon zur Verzweiflung bringen. Besonders dann, wenn der Zwang fast nicht zum Aushalten ist, wenn er extrem ist. Es gibt Zwangsstörungen, die so heftig sind, dass sie Depressionen oder Autoaggression auslösen, dass sich die Personen selbst kratzen, beißen oder den Kopf gegen Wand schlagen, aus purer Verzweiflung und psychischen Schmerzen.

Und dann gibt es natürlich noch die andere Gruppe von Patienten, bei denen andere Krankheiten auch von Anfang an da waren, wie zum Beispiel Schizophrenie oder Autismus-Spektrum-Störung. Fast jeder dieser Menschen hat irgendeine Zwangsstörung, irgendeine Zwangskompulsion. Ich hatte Mal jemanden behandelt, der musste jeden Tag Waschen, und zwar mit einer Waschmaschine, die gar nicht funktionierte. Es war eine elektrische Waschmaschine hinter der Scheune, die gar nicht funktionierte, aber er hatte jeden Tag mit dieser Maschine "Waschen" müssen. Wenn die Betreuer etwas anderes mit ihm machen wollten, ist es einfach nicht gegangen. Der Zwang hatte die Kontrolle über den Menschen, und nicht umgekehrt.

Zurück zu deiner Frage: ja eine Zwangsstörung kann noch zu anderen psychischen Störungen führen, vor allem Erschöpfung, Verzweiflung oder dann eben auch Depression. Diese Leute sind nicht unbedingt suizidal, die haben eigentlich ein normales Leben, es sei denn, sie entwickeln eine sehr schwere Depression. Bei einer «normalen» Depression ist es nicht so schlimm, die Menschen sind einfach verzweifelt und erschöpft von immer wieder "müssen". Die Rituale, die Routinen, die beruhigenden Reihen oder was auch immer es ist, das ist sehr anstrengend und erschöpfend.

Was passiert, wenn man dem Zwang nicht nachgehen kann?

Es gibt eine, meist auch heftige, Reaktion. Die Person rastet aus, weil «das muss ja so sein». Kann der Zwang nicht gelöst werden, kann eine Person schon auch mal gewalttätig werden; gegenüber sich selbst oder gegenüber Dritten.

Was kann man machen, damit der Zwang schneller vorbeigeht, oder abgeschwächt wird?

Entstressen, etwas machen, was die Person beruhigt. Zum Beispiel rosarote Farbe beruhigt die Leute, die aggressiv sind. In jedem Gefängnis hat es rosarote Zimmer. Wenn jemand sehr aggressiv wird, sind das meistens Männer. Nach 20 Minuten im rosaroten Zimmer kommen sie beruhigt raus.

Es darf kein starkes Pink sein, sondern es muss ein Zartrosa sein. Wer viel Ruhe und Entspannung braucht, sollte viele rosarote Gegenstände um sich haben. Zum Beispiel habe ich einmal bei einem jungen Mann empfohlen, der nicht mit anderen essen konnte, weil es ihn wahnsinnig rasend gemacht hat, wenn die anderen beim Essen laut kauen, dass man ihm rosarote Tellerplatten und Serviette beim Essen mit den anderen hinlegen soll. Und plötzlich konnte er mit den anderen essen. Es beruhigt wirklich.

All den Stress analysieren, schauen, von wo überall kommt der Stress und was kann man machen, um den Stress zu vermindern. Sehr viel Stress kommt von der Familie, wenn Leute streiten, das ist Stress. Wenn Eltern streiten, das stresst die Kinder. Eltern stehen dabei auch unter Stress, aber Kinder bekommen das häufiger und sensibler mit, auch wenn sie nicht genau hören, was gestritten wird. Auch wenn es laute Stimmen gibt, kann das Stress auslösen. Und dann probiert das arme Kind sich irgendwie zu beruhigen, in dem es zum Beispiel stereotype Bewegungen macht, sich immer wieder das Gleiche vorsagt, sich immer aufs Gleiche fokussiert. Das gibt dann in einer Unsicherheit Sicherheit.

Also wichtig ist, einfach zu schauen, wo der grösste Stress herkommt und diesen probieren zu eliminieren. Und zwischendrin bei der Arbeit oder der Schule, wenn immer möglich, Pausen machen, wo man einfach mal nichts machen muss. Sogar nur eine Pause ist besser als keine. Oder dann Atemtechnikübungen, das beruhigt, und hilft den Leuten zu beruhigen, das bringt den Blutdruck herunter, und Cortison, also Stresshormone, Blutspiegel sinkt. Neben allen diesen verschiedenen Methoden mit Aktivität zur Beruhigung, autoautogenes Training, Yoga, heisses Bad, ist es auch wichtig Magnesium zu trinken. Weil wenn man Stress hat, dann verliert der Körper Magnesium. Aber Magnesium selbst hilft bei der Stressbewältigung. Magnesium ist kein Medikament, es ist natürliches Mineral. Es entspannt die Muskeln, ebenso wie ein heisses oder warmes Bad. Es gibt viele Möglichkeiten zum Stressabbau. Alles, was einem gut tut, hilft Stress abzubauen. Stress vorbeugen ist natürlich noch viel besser, als wenn der Stress schon da ist. Einfach von Anfang versuchen, Stress schon gar nicht aufkommen zu lassen. Nicht auf den fünf nach acht Zug hetzen, wenn es Viertel ab acht immer noch reicht. Sondern einfach mal ruhig bleiben und sich sagen, wenn ich jetzt den fünf nach acht Zug nicht schaffe, dann nehme ich halt den nächsten. Und so bliebe man auch gesünder, denn Stress macht krank. Wir leben in einer sehr anspruchsvollen Stressgesellschaft.

Verläuft die Störung in Schüben, oder ist sie dauerhaft? Oder kann man die Störung sogar mal ganz loswerden?

Zwangsstörungen sind sehr Stress abhängig. Wenn viel Stress ist, sind mehr Zwänge da. Wenn kein Stress da ist, kann es auch aufhören. Und ich habe auch über all die Jahre so viele Schulkinder mit Medikamenten behandelt, die haben nachher als Erwachsene wirklich gar keine Zwangsstörung

mehr. Sie haben gelernt, mit Stress umzugehen. Ein Patient von mir studiert jetzt Medizin. Dieses Studium ist sehr anspruchsvoll und stressig. Aber er hat gelernt, sich diesem Stress zu stellen und damit umzugehen. Und nimmt zwar immer noch das Medikament, aber es geht ihm während dem Studium gut. Er kann normal leben. Er studiert an der Uni Bern und er hat ein ganz normales Leben. Aber er weiss, er muss das Medikament nehmen, weil jedes Mal, wenn er versucht es abzusetzen, sind die Zwänge gleich wieder da. Aber es gibt auch Patienten, die die Zwänge nie mehr haben, die sich wie ausleben oder je nach positiv veränderter Lebenssituation wieder verschwinden. Es kommt immer darauf an, wie schwer eine Person an einer Zwangsstörung leidet. Nicht jede Zwangsstörung kann einfach so eliminiert werden oder verschwindet von allein.

6.2 Kurze Reflektion zum Interview

Ich fand, das Interview sehr spannend. Ich habe viele neue Dinge erfahren über Zwangsstörungen, die ich nicht gewusst hatte. Zum Beispiel, dass eine Zwangsstörung genetisch bedingt ist. Auch dass es eigentlich viel mehr Menschen gibt, die mit einer Zwangsstörung leben, als man denkt. Ich war sehr erstaunt, dass es auch solche extremen Störungen gibt, bei welchen die Betroffenen beispielsweise den Zwang haben, sich die Haare auszureissen und diese dann zu essen.

Mit ist durch das Interview sehr bewusst geworden, dass es neben der genetischen Problematik sehr viel mit den Lebensumständen zu tun hat. Vor allem dass Stress ein wichtiger Faktor ist, um mit Zwängen in Berührung zu kommen. Das merke ich in den letzten paar Monaten selbst sehr stark, da es auf die Abschlussprüfungen zu geht, z. B. wegen der Vertiefungsarbeit, Lernen für die Abschlussprüfungen, Modelle suchen für die praktische Abschlussprüfung etc. Ich spüre meine Zwänge in dieser sehr intensiven Zeit viel stärker als sonst. Ich verstehe die Argumentation von Frau Haies, dass man in solch anspruchsvollen Zeiten sich vermehrt gegen den Stress wehren und sich mehr Zeit zum Entstressen nehmen soll. Doch ich habe gemerkt, dass das nicht so einfach ist, wie es tönt. So bin ich doch sehr dankbar, dass ich von Frau Haies zusätzliche Medikament bekommen habe, die mir in dieser Zeit helfen sollen, mit dem Stress und den Zwängen besser umgehen zu können. Ich habe aber erfahren, dass das scheinbar nicht von einem Tag auf den andern alles besser macht.

7 Fazit

Zusammenfassend kann ich sagen, dass ich zufrieden bin mit meiner Themenwahl. Es war teilweise etwas schwer für mich, meine Vertiefungsarbeit zu schreiben und mich zu konzentrieren. Denn bevor ich an dieser arbeiten konnte, musste ich immer zuerst meinen Zwängen nach gehen. Dies hat teilweise sehr lange gedauert, und meine Energie geraubt. Denn wenn ich nach dem Arbeiten erst um 19.00 Uhr nach Hause gekommen bin, dann erst meine Zwänge «befriedigt» werden mussten, dann konnte ich selten vor 21.30 Uhr mit dem Schreiben beginnen. Und um diese Zeit war ich aber doch schon sehr müde, und das Schreiben wurde dann zum Kampf. Und nicht immer gewann ich den Kampf, und so ging mir wertvolle Zeit zum Arbeiten an der Vertiefungsarbeit verloren. Durch mein unterstützendes Umfeld und die Unterstützung meiner Psychiaterin konnte ich die Vertiefungsarbeit dennoch innerhalb der zeitlichen Vorgabe abschliessen.

Durch meine Vertiefungsarbeit war ich so zu sagen die ganze Zeit mit dem Thema Zwangsstörung konfrontiert. Dieses Problem habe ich so gelöst, dass ich eine Bekannte gefragt habe, ob sie an bestimmten Tagen mit mir zusammenarbeiten und mir beim Korrigieren der Arbeit helfen könnte. Auch in der Schule habe ich an meiner Vertiefungsarbeit geschrieben.

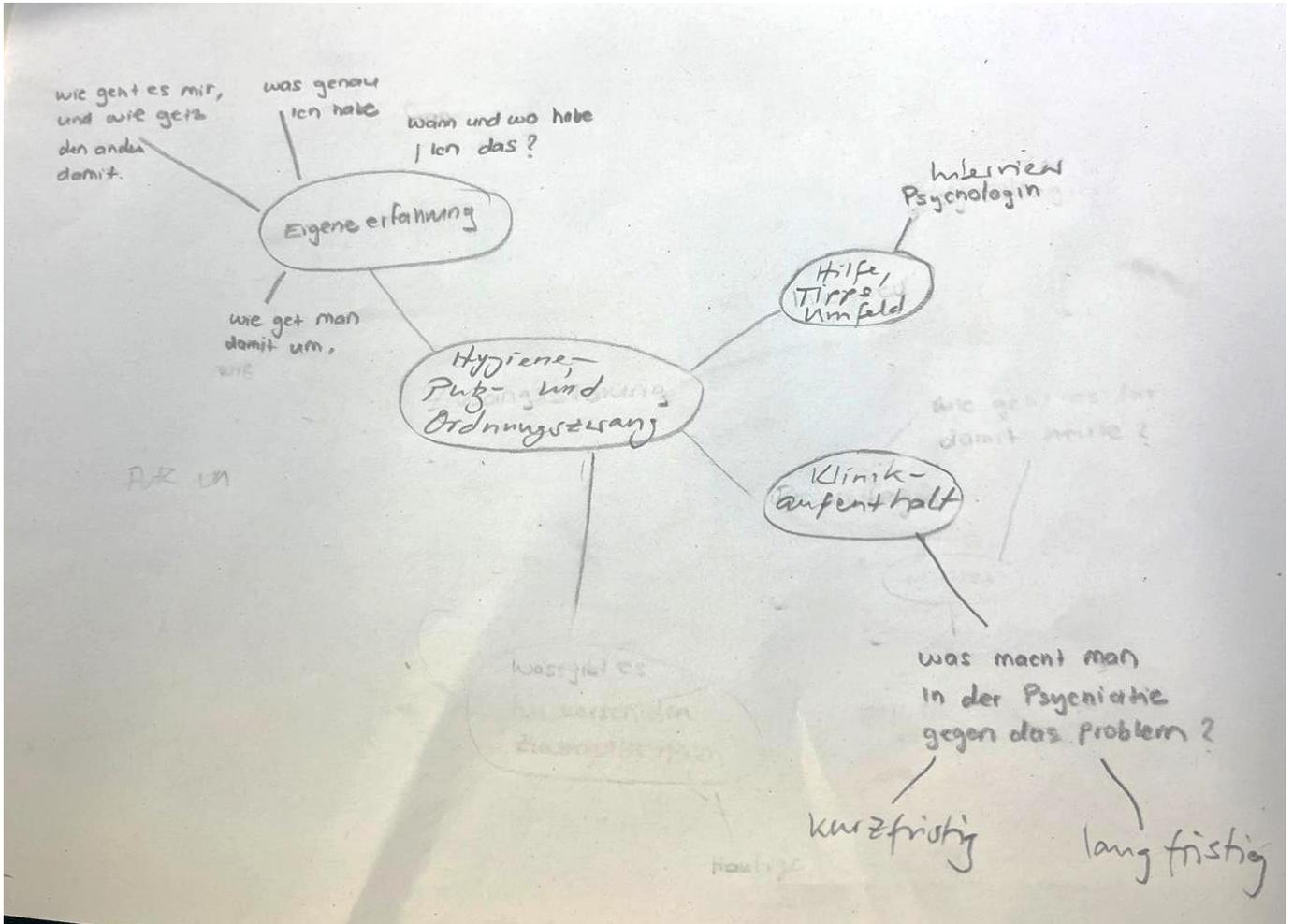
Ich habe sehr viel Neues gelernt, besonders im Interview mit Frau Haies habe ich viel über das Thema Zwangsstörung erfahren und gelernt, dass es sehr viele Menschen gibt, die eine Zwangsstörung haben. Was mich auch sehr überrascht hat, ist, dass eine Zwangsstörung eine genetische Störung ist. Weiter auch, dass schwere Zwangsstörungen nur mit Medikamenten erfolgreich behandelt werden können.

Ich habe meine gesetzten Ziele für die Arbeit gut erarbeitet und umgesetzt und bin zufrieden mit dem Schlussergebnis. Ich habe von meinen persönlichen Erlebnissen mit einer Zwangsstörung berichtet und Bilder gezeigt, wie mein Leben mit Zwängen aussieht. Eine Bekannte von mir, Frau X hat von ihren Erfahrungen mit ihrer Störung und wie ihr Klinikaufenthalt war, berichtet. Auch habe ich ein Interview mit meiner Psychiaterin durchgeführt, zum Thema Zwangsstörungen.

Ich habe gerne an meiner Arbeit gearbeitet, das Interview fand ich sehr interessant und habe, wie bereits erwähnt, viel Neues über Zwangsstörungen gelernt. Das Ganze zu schreiben hat mir dann aber nicht viel Freude gemacht, da es teilweise schwer war mich zu konzentrieren, und ich Mühe mit den Formulierungen hatte. Im Grossen und Ganzen bin ich jedoch sehr zufrieden mit meiner Vertiefungsarbeit.

8 Anhang

8.1 Ideensammlung



8.2 Konzept

1. Planung

Konzept Vertiefungsarbeit (VA)

(wird beurteilt)

Name/Vorname: Alessia Indino

Klasse: COE23b

1. Mein gewähltes Thema:

Hygiene-, Putz- und Ordnungszwang

2. Ich habe das Thema gewählt, weil ...

- Weil ich selbst betroffen bin und ich meine Erfahrungen teilen kann.
- Weil mich das Thema interessiert und weil ich selbst auch viele Fragen habe.
- Weil man nicht sehr viel von dem Thema hört.

3. Ich will folgende 3 Ziele erreichen:

- Ich will herausfinden und beschreiben, wie ich im Alltag von der Störung behindert werde und wie ich mich selbst schützen kann. Dies erreiche ich, indem ich mit Fotos und Text zeige, wo mein Zwang beginnt und die Psychologin nach Tipps frage und diese ausprobiere. Mein neues Wissen und meine Erfahrungen schreibe ich auf.
- Ich will herausfinden, was ich mit der Klinik erreichen kann.
- Ich will herausfinden, wie das Umfeld einer Person mit Zwangsstörung reagieren, eventuell helfen, aber auch sich schützen kann. Dafür führe ich ein Interview mit einer Psychologin und schreibe es nieder.

4. So suche ich die Informationen zu meinem Thema:

Für mein Interview: Psychologin, Frau Haies

Recherche:

- Internet (Websites):
- Bücher / Zeitschriften (Titel):

5. Ideensammlung

Grafische Darstellung (z.B. Mindmap) oder Tabelle zu meinem Thema auf der Rückseite.

Bemerkungen:

8.3 E-Mail

Fwd: Anfrage für ein Interview für meine Vertiefungsarbeit



Von [Alessia Indino](#) am 2025-03-17 18:30

Details Einfacher Text

----- Weitergeleitete Nachricht -----

Von: **Alessia Indino** <alessiaindino1421@gmail.com>

Datum: Do. 30. Jan. 2025 um 14:04

Betreff: Anfrage für ein Interview für meine Vertiefungsarbeit

An: <haies.pirjo@bern.ch>

Cc: <meret.buerki@gibb.ch>

Sehr geehrte Frau Haies

Ich bin Alessia und bin in der Lehre als Coiffeuse EBA. Ich schreibe zurzeit eine Vertiefungsarbeit über das Thema Zwangsstörung. Gern würde ich mit ihnen ein Interview durchführen, da Sie mich und [REDACTED] der ich auch ein paar Fragen stellen werde, schon länger kennen und Sie sich damit auskennen. Das Interview besteht aus etwa aus 15 Fragen und dauert voraussichtlich 15-20 Minuten. Ich würde Fragen über das Umfeld einer Person mit einer Zwangsstörung stellen. Z.B. Hat das Umfeld etwas damit zu tun oder wie schränkt es das Umfeld ein? Hätten Sie Zeit, am Samstag, 25.01.2025 gegen 15:30 das Interview zu geben? Für offene Fragen stehe ich ihnen gern zur Verfügung.

Ich bedanke mich im Voraus und wünsche ihnen einen schönen Tag.

Liebe Grüsse Alessia Indino

8.4 Arbeitsjournal

KW 4	<p>Das habe ich diese Woche erledigt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich habe mit der Planung abgeschlossen. • Interview fragen geschrieben • Ich habe das Interview durchgeführt 	<p>Da arbeite ich daran: Interview schreiben</p>
		<p>Ich habe ... sehr gut – gut – einigermaßen - schlecht <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>gearbeitet, weil ...</p> <p>Ich wusste ziemlich genau, was ich jetzt machen muss.</p>
KW 5	<p>Das habe ich diese Woche erledigt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich habe das Interview aufgeschrieben. • Ich habe angefangen mit dem Schreiben über meinen Alltag. 	<p>Da arbeite ich daran: Einleitung schreiben und mein Alltag mit der Störung schreiben.</p>
		<p>Ich habe ... sehr gut – gut – einigermaßen - schlecht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>gearbeitet, weil ...</p> <p>ich nicht so wusste wie ich anfangen sollte mit dem schrieb, und es auch schwer wahr zu erklären, wie ich mich dabei fühle.</p>
KW 6	<p>Das habe ich diese Woche erledigt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rechtschreibung korrigiert • Einleitung fertig geschrieben 	<p>Da arbeite ich daran: Ich schreibe, wie ich mir selbst helfen kann.</p>
		<p>Ich habe ... sehr gut – gut – einigermaßen - schlecht <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>gearbeitet, weil ... Ich nur Kleinlichkeiten gemacht habe.</p>
KW 7	<p>Das habe ich diese Woche erledigt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie ich mir selbst helfen kann 	<p>Da arbeite ich daran: Rechtschreibung korrigieren und Bilder machen vor und nach dem zwang.</p>
		<p>Ich habe ... sehr gut – gut – einigermaßen - schlecht</p>

	fertig geschrieben.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> gearbeitet, weil ... Es war etwas schwerer, da ich sehr gestresst war von meinem Zwang, konnte mich nicht konzentrieren und wusste nicht so was und wie ich schreiben soll.
KW 8	Das habe ich diese Woche erledigt: <ul style="list-style-type: none"> Fotografiert vor und nach dem zwang, Bilder eingefügt 	Da arbeite ich daran: Fazit schreiben und Rechtschreibung zu korrigieren.
		Ich habe ... sehr gut – gut – einigermaßen - schlecht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> gearbeitet, weil ... Ich war sehr gestresst und konnte mich nicht wirklich konzentrieren.
KW 9	Das habe ich diese Woche erledigt: <ul style="list-style-type: none"> Mit Frau.x gesprochen und aufgeschrieben 	Da arbeite ich daran: Alles auf Rechtschreibung kontrollieren und Fazit schreiben.
		Ich habe ... sehr gut – gut – einigermaßen - schlecht <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> gearbeitet, weil ... Ich mich gut konzentrieren konnte und genau wusste was zu tun ist.
KW 10	Das habe ich diese Woche erledigt: <ul style="list-style-type: none"> Titelblatt gestaltet Fazit fertig geschrieben Geschaut, ob alles vollständig ist 	Da arbeite ich daran: Rechtschreibung Kontrollieren und Binden lassen
		Ich habe ... sehr gut – gut – einigermaßen - schlecht <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> gearbeitet, weil ... Ich musste nur noch so Kleinigkeiten erledigen.

KW 11	Das habe ich diese Woche erledigt: <ul style="list-style-type: none">• Finales Überarbeiten der VA mit meinem Vater• Ergänzungen tätigen• Binden, abgabefertig machen• Elektronische Version (Word & PDF) an Lehrperson geschickt.	Da arbeite ich daran: Habe alles erledigt, was ich musste!
		Ich habe ... sehr gut – gut – einigermaßen - schlecht <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> gearbeitet, weil ... Ich zeitlich ziemlich gut fertig geworden bin. Weil ich gute Hilfe beim Fertigstellen hatte. Ich motiviert war, die VA endlich abzuschliessen.

8.5 Quellenverzeichnis

Seite	Text und/oder Bild mit Datum
1	https://www.ausbildung-psychologischer-berater.info/praktische-psychologie/ (06.03.2025)
12	https://images.app.goo.gl/xHWLSVkdNyeZVaHc8 (17.03.2025)
	Alle anderen Bilder in dieser Arbeit sind von mir selber gemacht, Alessia Indino, Bern

8.6 Selbständigkeitserklärung

Ich erkläre, dass ich diese Vertiefungsarbeit selbst verfasst habe.

Bei allen Texten, Bildern, Grafiken, Zahlen, die aus dem Internet und/oder aus Büchern sind, habe ich die Quellen angegeben.

Ist dies nicht der Fall, werden diese Teile meiner Vertiefungsarbeit nicht berücksichtigt und bewertet

Ich nehme zur Kenntnis, dass meine Vertiefungsarbeit mit Hilfe einer Software geprüft werden kann.

Ort / Datum:

3014 Bern, 17. März 2025

Unterschrift:
