

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

als Psychotherapeutin der Autorin möchte ich meinen Respekt und meine Dankbarkeit für diesen Erfahrungsbericht zum Ausdruck bringen, den Lisa Rhomberg begleitend zur laufenden Therapie verfasst hat. Ihre Aufzeichnungen geben Betroffenen, Angehörigen und Therapeuten einen sehr genauen Einblick in die Symptomatik einer Zwangspatientin und in den therapeutischen Weg, den die Patientin bislang beschritten hat.

Frau Rhomberg hat sich die Mühe gemacht, die qualvollen psychischen Abläufe dieser Krankheit detailreich und anschaulich zu beschreiben, sie lässt ihre Leserinnen und Leser in einzigartiger Weise an ihrem Leiden teilhaben. Betroffene werden sich in den Beschreibungen wiederfinden – mit entsprechender Erleichterung, mit der Krankheit nicht allein zu sein. Außenstehenden und Angehörigen wird das Verständnis für die belastenden Zustände der Kranken erleichtert, und auch erfahrene Therapeut*innen können – so vermute ich – durch die so genaue Darstellung der Zwangssymptome ihre Empathie für ihre Patient*innen vertiefen und die Therapieschritte genauer anpassen.

Lisa Rhombergs Geschichte soll vor allem Zuversicht vermitteln und andere Menschen mit diesem Störungsbild ermutigen, eine Verhaltenstherapie zu wagen, auch wenn diese mit viel Arbeit und Selbstmanagement verbunden ist und keine Blitzheilung in Aussicht stellen kann, sondern von der kleinschrittigen, aktiven Zusammenarbeit zwischen Therapeut*in und Patient*in geprägt ist. Die Autorin vermittelt in verständlicher, patientengerechter Weise Teile der verhaltenstherapeutischen Manuale und schildert lebendig entsprechende Sequenzen aus dem Behandlungsprogramm. Ihre Perspektive als Patientin bietet sehr wertvolle Einblicke in die Arbeitsweise dieser Therapieform. Dabei baut die Autorin die Beschreibung der einzelnen Therapiebau-

steine auf den psychoedukativen Elementen der Verhaltenstherapie auf, die sie sich sehr kompetent und aufmerksam angeeignet hat – ohne Anspruch auf wissenschaftliche Präzision, sondern so, wie sie die Informationen als Patientin verstanden hat.

Wichtig ist es für Lisa Rhomberg zu zeigen, dass es Wege aus dem Zwangskorsett dieser Störung gibt, dass die geeignete Therapie hilft, dass Betroffene zu einem leichteren, selbstbestimmteren Leben gelangen können, auch wenn sie sich selbst als Patientin noch mitten in dieser Entwicklung dorthin befindet.

Der Bericht entstand sehr unauffällig, sehr eigenständig und leise im Hintergrund der Therapie – eine enorme Leistung der Autorin, die auch für mich erst mit dem Vorliegen dieses Buches offenkundig wurde.

Ich gratuliere Lisa Rhomberg zu diesem Werk und bin zuversichtlich, dass sie damit Patient*innen unterstützen, Angehörige aufklären und die Arbeit von Therapeut*innen bereichern kann.

Mag. Margarete Kopf-Lerch

Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie), Lehrtherapeutin
der Österreichischen Gesellschaft für Verhaltenstherapie (ÖGVT)

Geleitwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

auch wenn sich der Mythos hartnäckig zu halten scheint, Zwänge sind keine Seltenheit. Nicht nur in Form von alltäglichen belastenden Marotten, sondern auch als ausgebildetes Krankheitsbild sind Zwänge weit in unserer Gesellschaft verbreitet. Leider finden jedoch immer noch zu wenige Betroffene den Weg in die psychiatrischen oder psychotherapeutischen Praxen oder sie erhalten dort nicht die adäquate störungsspezifische Behandlung. In meiner täglichen Arbeit mit Menschen, die an Zwangsstörungen leiden, erlebe ich leider viel zu oft, was es bedeuten kann, wenn Menschen sich über viele Jahre schämen, ihr Leiden verstecken, keine Behandlung aufsuchen und sich ihre Krankheit im Verborgenen chronifiziert. In den meisten dieser Fälle führt dies zu immensen Belastungen für Betroffene und ihr direktes Umfeld. Manchmal zwingt es Betroffene gar zum kompletten Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben und sie vereinsamen und isolieren sich mehr und mehr. Diese Situation ist vor allem deshalb so bedauernd, weil sich Zwänge heutzutage gut und meist sehr erfolgreich behandeln lassen, und dies vor allem, wenn eine störungsspezifische Behandlung möglichst früh stattfindet.

Nebst der fachgerechten Behandlung müssen wir daher gemeinsam gegen die Stigmatisierung dieser oft als skurril wahrgenommen Erkrankung ankämpfen. Sowohl Behandler und Experten als auch Betroffene, ehemalige Betroffene und Angehörige sollten offener über Zwänge (und ihre Behandelbarkeit) berichten, um möglichst viele Erkrankte zu ermutigen, ihre Scham zu überwinden und sich zu öffnen und über diese meist sehr quälende und lähmende Krankheit zu sprechen.

Zwänge werden zudem oftmals bagatellisiert (sowohl von Fachpersonen als auch von Betroffenen oder ihren Angehörigen). Dabei sollten wir nicht wegschauen, sie nicht herunterspielen oder hoffen, dass

sie schon von alleine wieder weggehen werden. Vielmehr braucht es Einsicht und die volle Aufmerksamkeit – von allen Involvierten.

Die Überwindung der Scham und die Einsicht über die Erkrankung tragen meiner Erfahrung nach nämlich in sehr bedeutsamer Weise zu (anhaltend) erfolgreichen Therapien bei. Ich möchte der Autorin daher an dieser Stelle meine höchste Anerkennung und meinen großen persönlichen Respekt aussprechen. Wie Sie im Buch sicherlich noch lesen werden, hat sie es geschafft, die Scham zu überwinden, sich zu öffnen, Einsicht zu entwickeln und erfolgreich gegen ihre Zwänge anzukämpfen. Ich bin gleichzeitig zutiefst dankbar für dieses Werk, weil es hoffentlich viele betroffene Leserinnen und Leser ermutigen wird, sich zu öffnen und den Schritt in die Therapie zu suchen. So bin ich davon überzeugt, dass dieses Werk dazu beitragen wird, dass Therapeutinnen und Therapeuten in Zukunft Menschen helfen dürfen, die ihren Weg in die Therapie früher finden, als das heute oft der Fall ist.

Und nun wünsche ich Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, eine spannende und ermutigende Lektüre.

Dr. phil. Charles Benoy

Centre Hospitalier Neuro-Psychiatrique Luxemburg (CHNP)
und Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK)
Psychologischer Psychotherapeut und Vorstandsmitglied
sowie Past-Präsident der Schweizerischen Gesellschaft
für Zwangsstörungen (SGZ)