

Arzt-Termin



Dr. Jeanne Fürst

TV-Moderatorin

«gesundheitheute»
im Gespräch mit
Myriam Rafeiner, Psychotherapeutin Klinik
Schützen, Rheinfelden

Es gibt Menschen, die fühlen sich gezwungen, gewisse Handlungen immer und immer wieder durchzuführen. Kann man Wasch-, Grübel- oder Kontrollzwänge wieder loswerden?

Die meisten Menschen mit einer Zwangsstörung lassen sich lange – zu lange – nicht helfen, obwohl sie selber über die Jahre häufig stark unter ihren Zwängen leiden. Oft holen sie sich erst dann Hilfe, wenn sie und ihre Angehörigen total erschöpft sind. Eine Psychotherapie, je nach dem mit unterstützenden Medikamenten, kann helfen. Man lernt Entspannungsverfahren; übt, einem Zwang nicht nachzugehen; erfährt, dass man dabei nicht stirbt; lernt Zusammenhänge zwischen dem Zwang und der eigenen Lebensgeschichte erkennen. Ausserdem lernt man, den «Sinn» des Zwangs zu verstehen; lernt, wieder zu vertrauen und zu geniessen.

TV-Tipp: gesundheitheute, Thema «Zwangsstörungen»:
SRF 1, Samstag,
27. Oktober, 18.10 Uhr.