



[www.uni-hamburg.de/hochschulambulanz](http://www.uni-hamburg.de/hochschulambulanz)



Universität Hamburg

DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

# WIR HELFFEN IHNEN.

## UNSER ANGEBOT

### DIAGNOSTIK

Sie vermuten, dass Sie an einer Zwangsstörung leiden? Gern klären wir mit Ihnen in einer ausführlichen Diagnostik ab, ob Sie eine Zwangsstörung haben. Wenn ja, beraten wir Sie auch über Behandlungsmöglichkeiten.

### PSYCHOTHERAPIE

Wünschen Sie sich professionelle Hilfe bei Ihren Zwängen? Unsere ambulante Psychotherapie ist am aktuellen Stand der Forschung ausgerichtet und wird individuell auf Ihre Bedürfnisse und Ziele angepasst.

### WISSENSCHAFTLICHE STUDIEN

Sie haben Interesse, unsere Forschung zu unterstützen? Wir führen eine Vielzahl von Studien durch, um die Ursachen von Zwangsstörungen besser zu verstehen und die Behandlungsmöglichkeiten stetig zu verbessern.

## KONTAKT

### ANSPRECHPARTNERIN BEI INTERESSE

Gabriele Wollowski  
Sekretariat (Raum 5001)  
Tel.: 040 42838-5374  
Mail: [sekretariat-hsa.psych@uni-hamburg.de](mailto:sekretariat-hsa.psych@uni-hamburg.de)

### ADRESSE UND ANFAHRT

Psychotherapeutische Hochschulambulanz  
Von-Melle-Park 5, 20146 Hamburg

Nehmen Sie den Fahrstuhl des „Aufganges A“ bis zum 5. Geschoss und gehen Sie dann links durch die Glastür.



# PSYCHOTHERAPIE BEI ZWÄNGEN

## SPEZIALAMBULANZ FÜR ZWANGSSTÖRUNGEN





## PSYCHOTHERAPIE ALS WISSENSCHAFT



# LEIDEN SIE AN ZWÄNGEN?

## WAS IST EINE ZWANGSSTÖRUNG?

Menschen mit einer Zwangsstörung leiden unter Zwangsgedanken und/oder Zwangshandlungen.

### ZWANGSGEDANKEN

- Aufdringliche Gedanken, Ideen, bildhafte Vorstellungen oder Impulse, die immer wieder auftreten und als sehr belastend oder quälend erlebt werden.
- Zwangsgedanken können sich beispielsweise um Ansteckung, Verschmutzung oder Ordnung drehen oder aggressive, sexuelle oder religiöse Themen beinhalten.

### ZWANGSHANDLUNGEN

- Verhaltensweisen oder Rituale, die immer wieder ausgeführt werden, obwohl diese als unsinnig oder übertrieben erlebt werden.
- Es gibt viele unterschiedliche Formen, z.B. Kontrollzwänge, Waschwänge, Reinigungszwänge, Ordnungszwänge, Sammelzwänge, Wiederholungszwänge oder Zählzwänge.

## PSYCHOTHERAPEUTISCHE HOCHSCHULAMBULANZ

Unsere seit 1999 bestehende Hochschulambulanz ist gesetzlich zur Psychotherapie im Rahmen von Forschung und Lehre ermächtigt. Die Ambulanz ist an der Universität Hamburg angesiedelt. Hier wird zu den Grundlagen psychischer Störungen und wirksamer Psychotherapie geforscht und gelehrt. In der Ambulanz können wir unser Angebot deshalb sehr gut am aktuellen Stand der Forschung ausrichten und individuell auf Ihre Bedürfnisse und Ziele anpassen.

## WIE WIRD EINE ZWANGSSTÖRUNG BEHANDELT?

In der Regel werden Zwangsstörungen mit einer Psychotherapie behandelt. Eine Therapie unterstützt Sie bei der Symptombewältigung und persönlichen Veränderungsschritten. Sie kann dabei helfen zu verstehen, wie Ihre Zwangsstörung entstanden ist und wodurch diese aufrechterhalten wird. Eine Therapie unterstützt Sie im Umgang mit Zwangsgedanken sowie bei der Reduktion von Zwangshandlungen.

## WELCHE PSYCHOTHERAPIE KÖNNEN WIR IHNEN ANBIETEN?

Wir setzen kognitiv-verhaltenstherapeutische Verfahren ein. Im Zentrum steht die Exposition mit Reaktionsverhinderung, die sich in zahlreichen wissenschaftlichen Studien als sehr wirksam erwiesen hat, so dass bereits vielen Menschen mit einer Zwangsstörung geholfen werden konnte. Gruppentherapien können die Einzeltherapie ergänzen.

## WIE LÄUFT EINE PSYCHOTHERAPIE AB?

Wir nehmen uns Zeit, Sie, Ihre persönliche Situation und Ihre psychischen Beschwerden kennenzulernen. Wir suchen gemeinsam mit Ihnen nach den Ursachen, Erklärungen und individuellen Ansatzpunkten für positive Veränderungen. Und wir unterstützen Sie bei der Symptom- und Problembewältigung. In der Regel finden hierzu 1 bis 2 Sitzungen pro Woche statt.

## WIE VIEL KOSTET EINE PSYCHOTHERAPIE?

Die Behandlungskosten werden von den gesetzlichen und privaten Krankenkassen übernommen.