



Überregionales Beratungs- und Förderzentrum
für kranke Schülerinnen und Schüler
Martin-Luther-Schule
Schulamtsbezirke Gießen/Vogelsberg - Wetterau - Fulda

Zwangs- störungen

Informationsreihe zum Umgang
mit psychischen Erkrankungen
im Schulalltag

Schulamtsbezirk Gießen und Vogelsberg

Martin-Luther-Schule
Leppermühle 1, 35418 Buseck
üBFZ-Telefon: 06408 - 509 - 144
Fax: 06408 - 509 - 145

Schulamtsbezirk Wetterau

Ballhaus Schule,
Schloßstr. 17, 35510 Butzbach
üBFZ-Telefon: 06033 - 74618 - 13/14
Fax: 06033 - 74618 - 19

Schulamtsbezirk Fulda

Martin-Luther-Schule
am Kompetenzzentrum
An der Röhle 15
36100 Petersberg
üBFZ-Telefon: 0661 - 6006 - 9370
Fax: 0661 - 6006 - 9371

Weitere Informationen über das üBFZ unter

→ [www.mls-buseck.de/
beratungarbeit](http://www.mls-buseck.de/beratungarbeit)

Stand Januar 2023

Unter einer Zwangsstörung versteht man das chronische Auftreten von sich aufdrängenden **Gedanken, Impulsen oder Handlungen** mit folgenden Kennzeichen:

- **wiederkehrende Zwangsgedanken** (z.B. im Bezug auf Beschmutzung/ Giften, schrecklicher Ereignisse, Symmetrien/ Ordnung, religiöser oder sexueller Art) sind Vorstellungen oder Ideen,
 - die den Betroffenen in immer gleicher Weise beschäftigen und quälen,
 - bei denen oft erfolglos versucht wird, dem Zwang zu widerstehen
 - die als unwillkürlich und abstoßend empfunden werden
 - bei denen den Betroffenen die Realitätsferne der Gedanken bewusst ist.
- **und Zwangshandlungen oder -rituale,**
 - die als ständig wiederholende Stereotypen auftreten
 - die als unangenehm empfunden werden und nicht dazu dienen, nützliche Aufgaben zu erfüllen und
 - die oft als Vorbeugung gegen ein objektiv unwahrscheinliches Schadensereignis oder Unheilerlebens durchgeführt werden
 - Betroffene erleben dieses Verhalten generell als sinnlos und ineffektiv. Es wird immer wieder versucht, dagegen anzugehen.
 - Meist sind ständige Angstgefühle vorhanden. Werden Zwangshandlungen unterdrückt, verstärkt sich die Angst deutlich.

Zwangshandlungen zeigen sich in allen Altersgruppen in Wasch-, Reinigungs- und Kontrollzwänge. Weitere Formen sind Wiederholungs-, Ordnungs-, Sammel- oder Zählzwänge sowie magische Rituale.

Die Ursachen der Zwangserkrankungen sind bisher noch nicht hinreichend geklärt. Derzeit geht man davon aus, dass es sich um ein komplexes Zusammenspiel aus biologischen und psychosozialen Faktoren handelt.

Wie bei Erwachsenen hat sich auch bei Kindern und Jugendlichen die kognitive Verhaltenstherapie als eine sehr wirksame Behandlungsmethode herausgestellt.

Sind die Zwänge sehr stark ausgeprägt, kann eine zusätzliche medikamentöse Behandlung sinnvoll sein.

Tipps für den Schulalltag – Pädagogische Hilfen in der Schule

Etwas über 50% der Zwangsstörungen beginnen im Kindes- und Jugendalter. Häufig sind sie von Fragezwängen betroffen. Kontroll- und Wiederholungszwänge beim Lesen, Schreiben und Rechnen führen im Schulalltag zu teilweise erheblichen Beeinträchtigungen.

Im schulischen Setting häufig beobachtbare Zwangsgedanken sind Grübelzwänge mit Angst vor Fehlern oder die Angst, den Impuls nicht kontrollieren zu können oder Mitschüler*innen zu verletzen. Auch wenn die zwanghaften Befürchtungen nicht eintreten bzw. in die Tat umgesetzt werden, sind sie für die Betroffenen mit großer Angst, intensiven Schuldgefühlen und Selbstzweifeln verbunden.

1. Anzeichen wahr- und ernst nehmen

Die Einschränkungen im Schulalltag bestehen vor allem

- in der Beeinträchtigung von Aufmerksamkeit und Konzentration (z.B. durch Schlafmangel, Zwangsgedanken und -handlungen bzw. deren Unterdrückung)
- einem Zeitverlust (insbesondere bei Kontroll- und Wiederholungszwängen)
- aus Nachteilen durch zwanghaften Perfektionismus, der zu ungelösten Aufgaben führt
- psychosozialen Belastungen (Scham, Ausgrenzung)

Folgende Auswirkungen zeigen sich im Schulltag:

- bittet ständig um Bestätigung und Kontrolle seiner Leistungen
- fragt exzessiv nach, bevor er seine Aufgaben bearbeitet
- führt Rituale vor Arbeitsbeginn durch
- zählt Gegenstände oder richtet sie aus
- meidet bestimmte Zahlen, Farben oder Buchstaben
- malt Kästchen oder Vorzeichnungen penibel aus
- radiert oder überschreibt mehrfach (bis zur Beschädigung des Papiers)
- kontrolliert seine Aufgaben mehrfach

- verspätet sich häufig (aufgrund der Zwänge)
 - vermeidet es, Türklinken anzufassen (verwendet dazu Tücher)
 - bittet häufig darum, aufs Klo gehen zu dürfen
 - reinigt sich ungewöhnlich oft oder überprüft seinen Körper (bei Waschzwang: raue, aufgesprungene Hände)
 - sammelt „nutzlose“ Dinge (u. U. auch im Abfall)
 - vermeidet den Kontakt mit klebrigen Substanzen
 - wiederholt häufig Routinehandlungen
 - Furcht, seine Impulse nicht kontrollieren zu können (und dadurch sich oder anderen zu schaden)
 - führt (magische) Rituale aus, damit eine schlimme Erwartung nicht wahr wird
 - kontrolliert ständig Türen, Fenster, Lichtschalter oder Schulmaterialien
 - berührt ohne Anlass bestimmte Personen oder Gegenstände
 - beschäftigt sich mit wiederkehrenden Gedanken, die ihm selbst unangenehm sind
- ➔ [Video: Immer und immer \(und immer\) wieder](#)

2. Zwänge ansprechen

- Schüler*in diskret ansprechen – beim Gespräch beobachtete Zwangsphänomene offen ansprechen
- Verständnis und Rücksichtnahme gegenüber den betroffenen Schüler*innen zeigen
- ermutigen; Eigeninitiative der Schüler*innen stärken
- nach Rücksprache mit Schüler*in und deren Eltern Zwangsstörungen im Unterricht und deren Umgang in Klasse thematisieren

3. Für Entlastung sorgen -

Nachteilsausgleich nutzen

- Lehrkraft sollte nicht stellvertretend Zwangshandlungen übernehmen (z. B. Dinge kontrollieren, damit Schüler*in mit der nächsten Aufgabe beginnen kann) oder sich in das Zwangskonstrukt integrieren lassen (Arbeitsschritte wegen Zeitmangel übernehmen)

Nutzung des Nachteilsausgleiches bei gleichbleibendem fachlichen Anspruch¹

- quantitativ reduzierte Aufgaben, mehr Zeit für die Bearbeitung schriftlicher Hausaufgaben (allerdings mit festem Abgabedatum) Erlaubnis, (Haus-) Aufgaben digital aufzunehmen bzw. PC/ Laptop zur Bearbeitung von Aufgaben zu nutzen
- Bewertung schriftlicher Aufgaben nur nach Inhalt Erlaubnis, Druckschrift statt Schreibschrift zu verwenden (bei zeitraubenden Überschreibzwängen)
- keine Bewertung des Schriftbilds, um die Bedeutung einer zwanghaft ordentlichen Schrift zu verringern
- Sport:
 - für eine entspannte Situation in Umkleidekabine sorgen (Einzel- statt Gruppenkabine)
 - verstärkte Einbindung in Mannschaftssportarten bei motorischen Zwängen (schnell wechselnde Spielsituationen verhindern ein Verharren in zwanghaften, ritualisierten Bewegungsmustern)
- Bei Tests/ Prüfungen: Arbeitszeitverlängerung, Multiple-Choice- Tests bei starken Schreibzwängen
- Erlaubnis, Tests und Klassenarbeiten in anderem Raum zu schreiben
- mündliche Leistung mehr gewichten

4. Durch Vernetzung gemeinsam helfen

- Gespräch mit Schüler*in und Eltern führen – besonders für die Absprachen zum konkreten Umgang
- eine enge Kooperation mit Schüler*in, Eltern und Therapeut*in nötig
- schulische Intervention der Zwänge grundsätzlich nur nach Rücksprache mit der behandelnden Therapeut*in
- Austausch der Fördermöglichkeiten mit Kolleg*innen und Fachkräften (rBFZ², Schulsozialarbeit, UBUS³, Schulpsychologie, üBFZ) - Schweigepflicht beachten!

¹ Nachteilsausgleich bei gleichbleibendem fachlichen Anspruch werden nicht im Zeugnis aufgenommen, da kein Abweichen von den allgemeinen Grundsätzen der Leistungsbewertung stattfindet

² regionales Beratungs- und Förderzentrum

³ unterrichtsbegleitende Unterstützung durch sozialpädagogische Fachkraft

3. Informationen und Kontaktstellen

Schulische Beratungsmöglichkeiten

- ➔ [Liste der rBFZ und üBFZ in Hessen](#)
- ➔ [Fachberater*innen im Staatlichen Schulamt](#)
- ➔ [Beratung Schulpsychologie und Prävention](#)
- ➔ [Unterrichtsprogramm IMPRES](#)
- ➔ [Beantragung einer üBFZ-Beratung](#)
- ➔ [Ein Leitfaden für Eltern, Geschwister, Freunde, Helfer](#)

Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten

- ➔ [Telefonberatung: Nummer gegen Kummer](#)
- ➔ Beratung beim Hausarzt empfehlen
- ➔ [Liste von Fachärzten in Mittelhessen](#)
- ➔ [Liste für Psychotherapeut*innen in Mittelhessen](#)
- ➔ [Universitätsklinikum Gießen/ Marburg](#)
- ➔ [VITOS-KJP Ambulanz Marburg](#)
- ➔ [VITOS-KJP Ambulanz Herborn](#)
- ➔ [Psychisch erkrankt. Und jetzt? Information für Familien mit psychisch erkrankten Menschen](#)

Weitere Informationen

- ➔ [Video: Wie sollte ich mit Zwangserkrankungen in der Schule umgehen?](#)

Podcast über psychiatrische Erkrankungen

- ➔ [Jung und Freudlos - Dein Podcast aus der Psychiatrie](#)

Psychotherapeutische Wohnmöglichkeiten

- ➔ Beratung beim zuständigen Jugendamt empfehlen
- ➔ [Freiplatzmeldung sozialer Einrichtungen](#)
- ➔ [Wohnmöglichkeiten für Kinder- und Jugendliche](#)

Bundesverbände

- ➔ [Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen](#)