

Inhalt

Teil I: Für Eltern, Erzieher und Therapeuten	9
1 Erscheinungsbild und Besonderheiten von Zwängen	11
1.1 Harmlose Marotten und zwanghafte Gewohnheiten	11
1.2 Zwangsgedanken und Zwangshandlungen	17
1.3 Internationale Zwangsdiagnosen	22
1.4 Besonderheiten und Schwere der Zwangsstörung	22
1.5 Zwänge und andere psychische Störungen	29
1.6 Weitere Erkrankungen, die zum Zwangsspektrum gehören	35
1.7 Häufigkeit von Zwängen und Erkrankungsbeginn	39
1.8 Risikofaktoren und Entstehung von Zwängen	40
1.9 Die Störungsmodelle von Laula und Michael	55
2 Therapeutische Vorgehensweise – Anleitung zur Selbsthilfe	63
2.1 Diagnostische Einschätzung	64
2.2 Selbstbeobachtung	65
2.3 Therapeutische Bausteine	69
2.4 Bewältigungsschritte bei unterschiedlichen Zwangsformen	87
2.4.1 Waschen, Duschen, Zähneputzen, Reinigen	88
2.4.2 Wiederholen von Handlungen wie Zählen, Berühren, Bewegen, Lesen usw.	90
2.4.3 Zwanghafte Kontrollhandlungen	92
2.4.4 Sammeln und Horten	94
2.4.5 Bewältigung von Zwangsgedanken	96
2.5 Vorbeugen gegen Rückschritte und Rückfälle	101
2.6 Psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten	103
2.7 Medikamentöse Behandlung	104

2.8	Behandlung von schweren Fällen mit tiefer Hirnstimulation.	105
2.9	Die Behandlungsverläufe von Michael und Laula.	106

Teil II: Für betroffene Kinder und Jugendliche. 119

1	Blödsinnige Gedanken und alltägliche Maschen.	121
2	Zwänge.	121
3	Art, Schwere und Vorkommen von Zwängen.	127
4	Hast du noch mehr psychische Auffälligkeiten?	128
5	Entstehung einer Zwangsstörung.	131
6	Wirkungsvolle Hilfen zur Überwindung von Zwängen ..	136
6.1	Aufklärung.	137
6.2	Konfrontation.	137
6.3	Kein Vermeiden mehr.	140
6.4	Veränderung des zwanghaften Denkens.	141
6.5	Reine Zwangsgedanken.	144
6.6	Normalität im Alltag.	146
7	Zum Abschluss: Vanessas Zwangsabbau.	147

Anhang. 155

Neuropsychologische und neurochemische Einflüsse auf Zwänge.	157
Zwangsstörungen und infektiöse Erkrankungen.	163
Zwangsdiagnosen nach ICD-10 und DSM-IV.	164
Exploration von Zwangsgedanken und Zwangshandlungen bei Kindern und Jugendlichen.	166
Zwangstagebuch.	168
Fortschreitende (progressive) Muskelentspannung nach Jacobson.	169
Kontakt- und Internetadressen.	173
Weiterführende Literatur.	174

Sachregister.	175
--------------------	-----