

Inhalt

Teil I: Für Eltern, Erzieher und Therapeuten	9
1 Erscheinungsbild und Besonderheiten von Zwängen	11
1.1 Harmlose Marotten und zwangshafte Gewohnheiten	11
1.2 Zwangsgedanken und Zwangshandlungen.	17
1.3 Internationale Zwangsdianosen	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 Zwangsumformen	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 Zwangshafte 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 Zwangabbau	147
Anhang		155
Neuropsychologische und neurochemische Einflüsse auf Zwänge		157
Zwangsstörungen und infektiöse Erkrankungen.		163
Zwangsdianosen 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