

Inhalt

Kapitel 1: Basiswissen 11

Wie Sie Zwänge besser verstehen können 12

 Wenn Zwänge das Leben bestimmen 12

 Formen der Zwangserkrankung 18

 Wie ist der Verlauf von Zwangserkrankungen? 30

 Was sind häufige Begleiterkrankungen? 33

 Was ist eine zwanghafte Persönlichkeit? 35

 Welche Gefühle spielen eine Rolle? 37

 Zwangserkrankungen und ihre verwandten Störungen 41

Kapitel 2: Ursachen 49

Wie Zwangserkrankungen entstehen können 50

 Psychologische Faktoren 50

 Familiäre und soziale Bedingungen 60

 Biologische Faktoren 64

 Das Zusammenspiel der Faktoren 69

Kapitel 3: Erkennen und behandeln 73

Wie Sie Zwängen entgegentreten können 74

 Wann brauchen Betroffene professionelle Unterstützung? 74

 Psychotherapie 77

 Biologische Behandlungsverfahren 89

 Wann Psychotherapie, wann Medikamente, wann beides? 91

 Psychosoziale und ergänzende Methoden 92

Wo und wie soll die Therapie stattfinden? 95

 Ambulante Behandlung 95

 Stationäre oder teilstationäre Therapie 96

Zuhause-Behandlung für schwer zwangserkrankte Menschen	97
Integrative Versorgungsformen am Beispiel des Leipziger Modells	101
Weitere Behandlungssettings wie internetbasierte Therapie	103
Kapitel 4: Selbsthilfe für Betroffene	105
Wie Sie Zwänge hinter sich lassen	106
Machen Sie eine Bestandsaufnahme	106
Die Zwänge schrittweise bewältigen	115
Ressourcen erkennen und stärken	135
Wie Sie Krisen bewältigen	139
Selbsthilfegruppen für Betroffene	142
Persönliches Engagement als Peer	144
Kapitel 5: Angehörige	147
Unterstützung und Hilfe für Zwangserkrankte	148
Welche Belastungen erleben Angehörige?	148
Wie Angehörige die Zwangserkrankung verkraften	155
Hat die Therapie Auswirkungen auf Angehörige?	157
Angehörige als Kooperationspartner	161
Wie können Angehörige im Krisenfall unterstützen?	169
Hilfe annehmen	170
Danksagung	174
Service	175
Selbsttests für Betroffene (angelehnt an J. Abramowitz)	175
Arbeitsmaterialien	180
Sachverzeichnis	198