

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 entgegenreten 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