

Inhalt

Teil I: Für Eltern, Erzieher und Therapeuten	9
1 Erscheinungsbild und Besonderheiten von Zwängen	9
1.1 Harmlose Marotten und zwanghafte Gewohnheiten	9
1.2 Zwangsgedanken und Zwangshandlungen	15
1.3 Internationale Zwangsdiagnosen	20
1.4 Besonderheiten und Schwere der Zwangsstörung	20
1.5 Abgrenzung von Zwängen gegenüber anderen psychischen Störungen	26
1.6 Zwangsspektrums-Erkrankungen	31
1.7 Häufigkeit von Zwängen und Erkrankungsbeginn	35
1.8 Risikofaktoren und Entstehung von Zwängen	36
1.9 Die Störungsmodelle von Laula und Michael	49
2 Therapie – Anleitung zur Selbsthilfe	58
2.1 Diagnostische Einschätzung	58
2.2 Selbstbeobachtung	59
2.3 Therapeutische Bausteine	63
2.4 Bewältigungsschritte bei unterschiedlichen Zwangsformen	79
2.4.1 Waschen, Duschen, Zähneputzen, Reinigen	79
2.4.2 Wiederholen von Handlungen wie Zählen, Berühren, Bewegen, Lesen usw.	81
2.4.3 Zwanghafte Kontrollhandlungen	83
2.4.4 Sammeln und Horten	85
2.4.5 Bewältigung von Zwangsgedanken	86
2.5 Vorbeugen gegen Rückschritte und Rückfälle	91
2.6 Psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten	93
2.7 Medikamentöse Behandlung	94
2.8 Behandlung von schwersten Fällen mit tiefer Hirnstimulation	95
2.9 Die Behandlungsverläufe von Michael und Laula	95

Teil II: Für betroffene Kinder und Jugendliche	109
1 Blödsinnige Gedanken und alltägliche Maschen	109
2 Zwänge	110
3 Art, Schwere und Vorkommen von Zwängen	114
4 Hast du noch mehr psychische Auffälligkeiten?	116
5 Entstehung einer Zwangsstörung	119
6 Wirkungsvolle Hilfen zur Überwindung von Zwängen (therapeutisches Vorgehen)	123
6.1 Aufklärung	123
6.2 Konfrontation	124
6.3 Kein Vermeiden mehr	127
6.4 Veränderung des zwanghaften Denkens (kognitive Therapie)	127
6.5 Reine Zwangsgedanken	130
6.6 Normalität im Alltag	132
7 Zum Abschluss: Vanessas Zwangsabbau	132
Anhang	141
Neuropsychologische und neurochemische Einflüsse auf Zwänge und Medikamentenwirkung	143
Zwangsstörungen und Viruserkrankungen	149
Zwangsdagnosen	150
Checkliste für Zwangsgedanken und Zwangshandlungen bei Kindern und Jugendlichen	152
Zwangstagebuch	156
Fortschreitende (progressive) Muskelentspannung nach Jacobson	157
Kontakt- und Internetadressen	161
Weiterführende Literatur	162
Sachregister	163