

# Inhalt

<b>Teil I: Für Eltern, Erzieher und Therapeuten</b> . . . . .	9
<b>1 Erscheinungsbild und Besonderheiten von Zwängen</b> . . . . .	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
<b>2 Therapie – Anleitung zur Selbsthilfe</b> . . . . .	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

<b>Teil II: Für betroffene Kinder und Jugendliche</b> .....	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
<b>Anhang</b> .....	141
Neuropsychologische und neurochemische Einflüsse auf Zwänge und Medikamentenwirkung .....	143
Zwangsstörungen und Viruserkrankungen .....	149
Zwangsdiagnosen .....	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