

Inhalt

Einleitung	7
1 Was versteht man unter einer Zwangsstörung?	9
1.1 Merkmale der Zwangsstörung	9
1.1.1 Was sind Zwangsgedanken?	10
1.1.2 Was sind Zwangshandlungen?	15
1.1.3 Zusammenfassung	20
1.2 Formen der Zwangsstörung	22
1.3 Häufigkeit von Zwangsstörungen	23
1.4 Verlauf von Zwangsstörungen	24
1.5 Häufig gestellte Fragen	25
2 Wie entstehen Zwänge und was erhält sie aufrecht?	28
2.1 Ursachen für die Entstehung von Zwängen	28
2.2 Ursachen für die Aufrechterhaltung von Zwängen	33
2.3 Häufig gestellte Fragen	36
3 Was kann ich tun?	38
3.1 Selbsthilfemöglichkeiten für Kinder und Jugendliche ..	38
3.1.1 Verstehe deine Zwänge	39
3.1.2 Gehe auf Abstand zu deinen Zwängen	42
3.1.3 Hole dir die „Macht“ vom Zwang zurück	47
3.1.4 Lass den Zwang nicht deinen Tag bestimmen	52
3.2 Selbsthilfemöglichkeiten für Eltern	54
3.2.1 Verstehen Sie die Zwänge	54
3.2.2 Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, sich die „Macht“ vom Zwang zurückzuholen	55
3.2.3 Lassen Sie den Zwang nicht den Tag bestimmen	56
3.3 Häufig gestellte Fragen	57
4 Welche Therapien helfen?	61
4.1 Diagnostik und Therapieplanung	61
4.2 Kognitive Verhaltenstherapie	63
4.2.1 Kognitive Therapie	63

4.2.2	Verhaltenstherapie	68
4.2.3	Fazit – Auf den Punkt gebracht	73
4.3	Medikamentöse Therapie	74
4.4	Ergänzende Therapien	78
4.5	Einbeziehung der Eltern in die Therapie	82
4.6	Häufig gestellte Fragen	86
 Anhang		
	Fallbeispiele	93
	Literatur	101
	Hilfreiche Adressen	102
	Arbeits- und Informationsblätter	105