

Inhaltsverzeichnis

Teil I: Für Eltern, Erzieher und Therapeuten

1	Erscheinungsbild und Besonderheiten von Zwängen	11
1.1	Harmlose Marotten und zwanghafte Gewohnheiten	11
1.2	Zwangsgedanken und Zwangshandlungen	17
1.3	Internationale Zwangsdagnosen und verwandte Störungen	22
1.4	Besonderheiten und Schwere der Zwangsstörung	26
1.5	Zwänge und andere psychische Störungen	32
1.6	Häufigkeit von Zwängen und Erkrankungsbeginn	38
1.7	Risikofaktoren und Entstehung von Zwängen	40
1.8	Die Störungsmodelle von Laula und Michael	53
2	Therapeutische Vorgehensweise – Anleitung zur Selbsthilfe	63
2.1	Diagnostische Einschätzung	64
2.2	Selbstbeobachtung	65
2.3	Therapeutische Bausteine	69
2.4	Bewältigungsschritte bei unterschiedlichen Zwangformen	87
2.4.1	Waschen, Duschen, Zähneputzen, Reinigen	87
2.4.2	Wiederholen von Handlungen wie Zählen, Berühren, Bewegen, Lesen usw.	90
2.4.3	Zwanghafte Kontrollhandlungen	91
2.4.4	Sammeln und Horten	93
2.4.5	Bewältigung von Zwangsgedanken	95
2.5	Vorbeugen gegen Rückschritte und Rückfälle	100
2.6	Psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten	102
2.7	Medikamentöse Behandlung	103
2.8	Behandlung von schweren Fällen mit tiefer Hirnstimulation	104
2.9	Die Behandlungsverläufe von Michael und Laula	104

Teil II: Für betroffene Kinder und Jugendliche

1	Blödsinnige Gedanken und alltägliche Macken	121
2	Zwänge	122
3	Art, Schwere und Vorkommen von Zwängen	128
4	Hast du noch mehr psychische Auffälligkeiten?	130
5	Entstehung einer Zwangsstörung	134
6	Wirkungsvolle Hilfen zur Überwindung von Zwängen	139
6.1	Aufklärung	139
6.2	Konfrontation	140
6.3	Kein Vermeiden mehr	142
6.4	Veränderung des zwanghaften Denkens	143
6.5	Reine Zwangsgedanken	147
6.6	Normalität im Alltag	148
7	Zum Abschluss: Mias Zwangsabbaue	149
Anhang		
	Neuropsychologische und neurochemische Einflüsse auf Zwänge ..	159
	Zwangsstörungen und infektiöse Erkrankungen	164
	Zwangsdiagnosen nach ICD-10 und DSM-5	165
	Exploration von Zwangsgedanken und Zwangshandlungen bei Kindern und Jugendlichen	169
	Fortschreitende (progressive) Muskelentspannung nach Jacobson	172
	Kontakt- und Internetadressen	176
	Literatur	177
	Sachregister	179