

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur zweiten und dritten Auflage	9
Vorwort zur ersten Auflage	11
Geleitwort	15
<hr/>	
1 Informationen zur Zwangsstörung	17
1.1 Was ist eine Zwangsstörung? Welche Arten von Zwängen gibt es?	18
1.2 Was ist normal, wann beginnt ein Zwang?	34
1.3 Unterscheidung von anderen psychischen Erkrankungen	36
1.4 Zusammenfassung	43
<hr/>	
2 Wie Zwangsstörungen entstehen und warum sie nicht von alleine wieder verschwinden	45
2.1 Die Eltern und andere nahestehende Personen	45
2.2 Kritische Lebensereignisse	48
2.3 Die Persönlichkeit des Betroffenen	49
2.4 Biologische Risikofaktoren	53
2.5 Warum Zwänge nicht von allein wieder verschwinden	56
2.6 Zusammenfassung	62
<hr/>	
3 Selbsthilfe- und Therapiemöglichkeiten für Menschen mit einer Zwangsstörung	63
3.1 Möglichkeiten der Selbsthilfe	63
3.2 Psychotherapie	65
3.2.1 Ambulante Therapie	66
3.2.2 Teilstationäre und stationäre Therapie	73

3.3	Medikamente	75
3.4	Weitere Therapieverfahren	77
3.5	Zusammenfassung	78
<hr/>		
4	Wie können Sie dem Betroffenen helfen?	79
4.1	Allgemeine Unterstützung des Betroffenen	79
	4.1.1 Den Betroffenen nicht fallen lassen	79
	4.1.2 Einen guten Umgang mit dem Betroffenen finden	80
4.2	Wie können Sie dem Betroffenen konkret helfen?	82
	4.2.1 Ins Gespräch über die Erkrankung kommen	83
	4.2.2 Dem Zwang die Unterstützung entziehen	86
	4.2.3 Den Betroffenen unterstützen, nicht den Zwang	91
	4.2.4 Mitarbeit bei konkreten Übungen gegen den Zwang	92
4.3	Was können Sie tun, damit der Betroffene eine professionelle Therapie beginnt?	104
	4.3.1 Wann ist eine Therapie eigentlich notwendig?	104
	4.3.2 Wie können Sie den Betroffenen dazu motivieren, eine Therapie zu beginnen?	106
	4.3.3 Und wenn der Betroffene eine Therapie den- noch strikt ablehnt?	108
4.4	Wie können Sie den Betroffenen bei seiner Therapie unterstützen?	110
	4.4.1 Zusammen mit dem Betroffenen zu seiner Therapeutin gehen	110
	4.4.2 Unterstützung bei therapeutischen Übungen gegen den Zwang	114
	4.4.3 Unterstützung bei weiteren Therapiezielen	116
	4.4.4 Umgang mit Verschlechterungen oder fehlenden Fortschritten	118
	4.4.5 Zum langfristigen Therapieerfolg beitragen	119
4.5	Zusammenfassung	121
<hr/>		
5	Was können Sie für sich selbst tun?	123
5.1	Auf die innere Balance achten	123
	5.1.1 Für ausgleichende Aktivitäten sorgen	124
	5.1.2 Sich abgrenzen und Freiräume schaffen	125

Inhaltsverzeichnis

5.1.3	Eigene Ziele nicht aus den Augen verlieren	127
5.1.4	Anerkennung	128
5.2	Sie sind nicht allein	129
5.3	Angehörige, die sich gegenseitig unterstützen	131
5.4	Professionelle Hilfe für sich selbst in Anspruch nehmen	133
5.5	Zusammenfassung	135
<hr/>		
6	Zwänge bei Kindern und Jugendlichen	137
6.1	Inhalte von Zwängen	138
6.2	Therapiemöglichkeiten und Anlaufstellen	140
6.3	Wie Sie Ihr Kind unterstützen können	142
6.4	Zusammenfassung	150
<hr/>		
7	Antworten auf häufige Fragen von Angehörigen	153
<hr/>		
8	Literatur und hilfreiche Adressen	165
8.1	Verwendete Literatur	165
8.2	Selbsthilfempfehlungen (eine Auswahl)	166
8.3	Kontaktadressen	167
	Sachwortverzeichnis	169
	Autoren	176