

Originaldokument

© Verlag C.H.Beck

Vorwort

Von **Antonia Peters**, Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft

Zwangserkrankungen	9
------------------------------	---

Michaels langer Weg zur Therapie	11
---	-----------

1. Was sind «Zwangsstörungen»?	21
---	-----------

1.1 Haben nicht alle Menschen Zwänge?	22
---	----

1.2 Die Symptome der Erkrankung	25
---	----

Zwangsgedanken («obsessions») 25 | Zwangshandlungen («compulsions») 28 | Der Brennstoff des Zwangs 30

1.3 Wer ist betroffen?	32
----------------------------------	----

1.4 Die offiziellen Diagnosekriterien	33
---	----

1.5 Der Leidensdruck des Patienten	34
--	----

1.6 Die häufigsten Erscheinungsformen von Zwangsstörungen . .	37
---	----

Kontrollzwänge 38 | Waschzwänge 40 | Gedankenzwänge 42 | Weitere Zwangsformen 43

1.7 Charakteristika zwangserkrankter Menschen	46
---	----

Die Einsicht in die Irrationalität der Zwänge 47 | Die spezielle Beurteilung von Risiken 48 | Magisches Denken und Aberglaube 49 | Das Misstrauen in die eigene Wahrnehmung 50 | Wenn der Zwang der beste Freund ist 51

2. Zwangssymptome bei anderen Erkrankungen	55
---	-----------

2.1 Somatoforme Störungen	55
-------------------------------------	----

Hypochondrische Störung 56 | Körperdysmorphie Störungen 57

2.2 Essstörungen	58
----------------------------	----

2.3 Tic-Störungen	59
-----------------------------	----

Inhalt	6
2.4 Störungen der Impulskontrolle.	60
Trichotillomanie 61	
2.5 Psychosen	62
2.6 Die zwanghafte Persönlichkeitsstörung	63
3. Die häufigsten Begleiterkrankungen	67
3.1 Depressionen	67
3.2 Ängste und Phobien	69
3.3 Sucht und Abhängigkeit	72
3.4 Persönlichkeitsstörungen	74
4. Alltäglicher Aberglaube am Beispiel «Fußball»	77
5. Psychologische Ursachen für Zwangsstörungen	83
5.1 Das psychodynamische Konzept	84
Die Rolle von Erziehung und Familie 85 Der Zwang als Sicherheitsstifter 87	
5.2 Die verhaltenstherapeutische Sicht: Der erlernte Zwang	88
Das verhaltenstherapeutische Entstehungsmodell der Zwangsstörung 89 Die Zwei-Faktoren-Theorie 91 Negative Verstärkung als Motor der Zwangsstörung 92	
5.3 Welche Reize Zwänge auslösen können	93
5.4 Das kognitive Modell	94
Die Normalität aufdringlicher Gedanken 95 Die Entwicklung von aufdringlichen Gedanken zu Zwangsgedanken 96	
5.5 Zusammenfassende Bewertung der verschiedenen Modelle . .	99
6. Alles genetisch oder Wie viel Biologie steckt im Zwang?	101
6.1 Neurobiologische Erklärungen der Zwangsstörung	102
6.2 Veränderungen im serotonergen System	103
7. Das Leben ist gefährlich	105

8. Die Therapie von Zwangsstörungen	113
8.1 Die Angst der Patienten vor einer Behandlung	114
8.2 Wer sollte eine Behandlung wahrnehmen?	116
8.3 Was bedeutet Psychotherapie?	117
8.4 Grundlagen der Verhaltenstherapie	118
Selbstmanagement 119 Das Transparenzprinzip 120 Die Bedeutung der therapeutischen Beziehung 122 Wie gut wirkt die Verhaltenstherapie? 124 Prognostische Faktoren 126 Ist die Krankheit vollständig heilbar? 126	
8.5 Der Ablauf verhaltenstherapeutischer Behandlung	128
Vom Erstkontakt zur Therapie 128 Aufklärung über Krankheitsbild und Therapie 129 Den Zwang begreifen 132 Motivation und Zielsetzung 135 Den Zwang herausfordern 137 Erörterungen von Sinn und Unsinn 141 Das Fühlen üben 147 Die Vorbereitung des Reizkonfrontationstrainings 149 Die Durchführung der Reizüberflutung 155 Konfrontation mit Zwangsgedanken 158 Das Neuland behaupten 161 Rückfallprophylaxe und Therapieende 165	
8.6 «Das Unvorstellbare tun» – ein Erlebnisbericht	168
8.7 Die medikamentöse Behandlung von Zwangsstörungen	174
Das erste wirksame Medikament 175 Wer sollte ein Medikament nehmen? 176 Was ändert sich durch Medikamente? 177 Die Angst vor Psychopharmaka 178 Die Suche nach dem geeigneten Medikament 181 Information zu verschiedenen Wirkstoffen 182 Wie lange sollte man ein Medikament nehmen? 187	
8.8 Praktische Hinweise für eine erfolgreiche Therapie	190
Wie findet man einen guten Therapeuten? 190 Nicht jeder Therapeut behandelt Zwangsstörungen gerne 193 Ambulant oder stationär? 194 Was tun, wenn die Therapie nichts gebracht hat? 196	
9. Die Situation der Angehörigen	201
9.1 Den Zwang ausreden, verbieten oder davon abhalten	201
9.2 Wenn der Angehörige zum Komplizen wird	203
9.3 Der Zwang als «Waffe»	204

Inhalt	8
9.4 Sollte man seinem Partner alles sagen?	205
9.5 Tipps für Angehörige	207
10. Wenn Kinder Zwänge entwickeln	211
10.1 Beginn und Häufigkeit von Zwangsstörungen bei Kindern	213
10.2 Verhaltenstherapie bei Kindern und Jugendlichen	215
10.3 Medikamentöse Behandlung von Zwängen bei Kindern	216
10.4 Was erfolgreiche Behandlung erleichtert	217
10.5 Die Rolle der Eltern und der Geschwister	218
10.6 Wie und wo Kinder mit Zwangsstörungen behandelt werden	220
10.7 Zwangssymptome bei Kindern nach der Therapie	224
11. Selbsthilfe	227
11.1 Sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen	227
11.2 Unterstützung im Rahmen von Selbsthilfegruppen	230
Was kann eine Selbsthilfegruppe leisten? 231	
11.3 Die Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen	232
12. Welche Klinik ist die beste?	235
Danksagung	237
Literatur zum Weiterlesen	239
Register	241