

Inhaltsübersicht

Teil I Alles, was Sie über Zwänge wissen sollten

- | | | |
|---|---|----|
| 1 | Ab wann ist es Zwang? | 3 |
| 2 | Was macht die Zwangserkrankung aus? | 13 |
| 3 | Wie entsteht eine Zwangserkrankung? | 23 |
| 4 | Welche Behandlungsmöglichkeiten helfen? | 37 |
| 5 | Fallbeispiele zu Therapieverläufen | 59 |

Teil II Was Zwangserkrankte neben einer Therapie für sich tun können

- | | | |
|---|--|-----|
| 6 | Was hilft mir im Vorfeld einer Therapie? | 75 |
| 7 | Was kann ich während einer Therapie für mich tun? | 87 |
| 8 | Wie kann ich nach Ende der Therapie meine Fortschritte erhalten? | 105 |

Teil III Die wichtige Rolle der Angehörigen

- | | | |
|----|---|-----|
| 9 | Wie eine Familie immer tiefer in den Zwang geriet – Ein Fallbeispiel | 115 |
| 10 | Sind mir wirklich die Hände gebunden? Nein, Sie können etwas tun | 129 |
| 11 | Was kann ich während einer Therapie für den Betroffenen und für mich tun? | 143 |
| 12 | Wie verändert sich meine Rolle als Angehöriger, wenn die Zwänge des Betroffenen weniger werden? | 149 |

Inhalt

Vorwort XI

Teil I **Alles, was Sie über Zwänge wissen sollten**

1 Ab wann ist es Zwang? 3

2 Was macht die Zwangserkrankung aus? 13

2.1 Zwangsgedanken und Zwangshandlungen 13

2.2 Die verschiedenen Gesichter der Zwangserkrankung 15

2.3 Der Verlauf der Zwangserkrankung 20

3 Wie entsteht eine Zwangserkrankung? 23

3.1 Was begünstigt die Entstehung einer Zwangserkrankung? 24

3.2 Wie können Zwangshandlungen erlernt werden? 25

3.3 Wie entstehen Zwangsgedanken? 27

3.4 Welche Rolle spielt das Gehirn? 32

4 Welche Behandlungsmöglichkeiten helfen? 37

4.1 Medikamente 37

4.2 Die Kognitive Verhaltenstherapie 40

5 Fallbeispiele zu Therapieverläufen 59

5.1 Fallbeispiel Frau Schneider (Kontrollzwang) 59

5.2 Fallbeispiel Frau Winter
(Aggressive Zwangsgedanken) 61

5.3 Fallbeispiel Frau Sänger (Geruchszwange/Waschzwang)	64
5.4 Fallbeispiel Herr Werner (Waschzwang/Kontrollzwang)	66
5.5 Mögliche Ursachen für Unterschiede im Therapieerfolg	69

Teil II Was Zwangserkrankte neben einer Therapie für sich tun können

6 Was hilft mir im Vorfeld einer Therapie?	75
6.1 Eine Selbsthilfegruppe aufsuchen	75
6.2 Meinen Zwang besser kennenlernen	78
6.3 Wie wirken sich die Zwänge auf mein soziales Umfeld aus?	84
7 Was kann ich während einer Therapie für mich tun?	87
7.1 Je besser die Mitarbeit, umso größer der Erfolg	87
7.2 Vorbereitung auf Expositionen	89
7.3 Meine Angehörigen aus dem Zwang entlassen	93
7.4 Neue Maßstäbe setzen	98
7.5 Soziale Fertigkeiten erlernen	100
7.6 Nebenschauplätze der Zwangserkrankung betrachten	102
8 Wie kann ich nach Ende der Therapie meine Fortschritte erhalten?	105
8.1 Weiterführen der selbstständigen Expositionen	105
8.2 Rückfälle nicht als Katastrophe sehen	107
8.3 Neue Freiräume sinnvoll nutzen	110

Teil III Die wichtige Rolle der Angehörigen

9	Wie eine Familie immer tiefer in den Zwang geriet – Ein Fallbeispiel	115
9.1	Die Geschichte der Familie Wohlmeinend	116
9.2	An welchen Stellen hätte die Geschichte der Familie Wohlmeinend eine Wendung erfahren können?	121
9.3	An welchem möglichen Wendepunkt befinde ich mich momentan?	125
10	Sind mir wirklich die Hände gebunden? Nein, Sie können etwas tun	129
10.1	Ich werde aktiv gegen den Zwang	130
10.2	Ich werde aktiv für mein eigenes Wohlergehen	136
10.3	Ich kümmere mich um gemeinsame Kinder	140
11	Was kann ich während einer Therapie für den Betroffenen und für mich tun?	143
11.1	Acht Regeln für die Zeit der Therapie	143
11.2	Angehörigengespräche mit dem Therapeuten	148
12	Wie verändert sich meine Rolle als Angehöriger, wenn sich die Zwänge des Betroffenen verringern?	149
12.1	Ich halte mich weiterhin an die Regeln	149
12.2	Gemeinsame Aktivitäten stärken die Beziehung und schützen vor Rückfällen	150
12.3	Umgang mit möglichen Rückfällen	151

12.4 Umgang mit Perfektionismus oder mangelnder Flexibilität	151
12.5 Kinder gänzlich aus dem Zwang befreien	152
Nachwort	155
Anhang	
Übungsblatt 1: Meine Videoaufnahme – Ich lerne meinen Zwang besser kennen	159
Übungsblatt 2: Ich entlasse meine Angehörigen aus dem Zwang	160
Übungsblatt 3: Ich unterstütze meinen Partner und achte dabei auch auf mich	162
Serviceteil	165
Sachwortverzeichnis	171