

Burkhard Ciupka

Zwänge

Hilfe für ein oft verheimlichtes Leiden

Walter Verlag

Inhalt

Vorwort 9

Einleitung 13

1. Alles unter Kontrolle? 15

Die Häufigkeit der Zwangserkrankung in der Bevölkerung 15

Wie erkenne ich eine Zwangserkrankung? 17

Zwangsgedanken und Zwangshandlungen 18

Häufigkeit verschiedener Ausprägungen der Zwangserkrankung 20

Zwangsstörungen bei Kindern und Jugendlichen 22

Der »Blinde Fleck« Zwangserkrankter 25

2. Zwangserkrankungen und das soziale Umfeld 29

Zwangserkrankungen und Angehörige 29

Wie wirken sich Zwänge auf die Angehörigen aus? 30

Wie sollen Angehörige mit Rückversicherungen umgehen? 30

Was kann der Angehörige tun? 32

Zwangserkrankungen und die Öffentlichkeit 34

3. Ursachen und Verlauf von Zwangserkrankungen 39

Zwänge als unerwünschte Gewohnheiten 39

Zwänge geben Halt 41

Ein typischer Denkfehler von Zwangskranken 41

Zwänge als Instinktverhalten 43

Die »eigenen vier Wände« unter Kontrolle 45

Der Zwang als überreiztes Alarmsystem 46

Das Ritual und die Gemeinschaft 47

Zwangserkrankung und Kultur	49	«
Zwang und Sexualität	49	
Zwang und Aggression	50	
Der Zwang aus der Sicht von Tiefenpsychologie und Psychoanalyse	52	
Die Selbst-Wahrnehmung von Zwangskranken	53	
<i>Der Teufelskreis der Selbstentfremdung</i>	55	
Der Zwangserkrankte in Familie und Partnerschaft	58	
Neurobiologische Faktoren	60	
Situationen und Lebensereignisse, die Zwänge auslösen können	62	
<i>Zwangssymptome und Geburt</i>	63	
Der Verlauf der Zwangsstörung	64	
<i>Beispiel für den Verlauf einer Zwangserkrankung</i>	67	
<i>Zwangserkrankungen im Alter</i>	68	
4. Zwangserkrankungen in Verbindung mit anderen Krankheitssymptomen	71	
Trichotillomanie (zwanghaftes Haareausreißen)	71	
Krankheiten, die gemeinsam mit Zwängen auftreten	73	
<i>Zwang - Depression</i>	73	
<i>Zwang - Sucht</i>	75	
<i>Zwang - Angsterkrankung</i>	77	
<i>Zwang - Panikstörung</i>	78	
<i>Zwang - Tourette-Syndrom</i>	79	
<i>Zwang - Hypochondrie</i>	80	
<i>Zwang - Psychotische Erkrankungen</i>	81	
<i>Zwangserkrankung - Zwanghafte Persönlichkeit</i>	82	
<i>Zwang - Psychosomatische Krankheiten</i>	84	
5. Therapeutische Behandlung von Zwangserkrankungen	85	
Wie unterscheide ich die verschiedenen therapeutischen Ansätze?	88	
Gesprächstherapie	88	
Psychoanalyse	89	
Familientherapie	90	

Verhaltenstherapie	91
Methoden der Verhaltenstherapie	92
<i>Reizüberflutung/Reizkonfrontationstraining</i>	92
Behandlungsergebnisse	101
<i>Fragen und Antworten zur Verhaltenstherapie</i>	103
Die Wahl des richtigen Therapeuten	107
Schwere und Dauer der Zwangsstörung	109
Entschlossenheit des Betroffenen, seiner Krankheit konsequent zu begegnen	110
Qualität des therapeutischen Bündnisses	110
Welche Therapie ist hilfreich?	111
Muß eine Psychotherapie alle Ursachen bekämpfen?	112
Ambulante oder stationäre Therapie?	114
Die Pharmakotherapie	116
<i>Empfehlungen von Medikamenten und deren Dosierung für Zwangserkrankungen</i>	118
<i>Nebenwirkungen</i>	120
Selbsthilfegruppen	122
<i>Wie entstehen Selbsthilfegruppen?</i>	125
<i>Was leisten Selbsthilfegruppen?</i>	125
<i>Schwierigkeiten einer Selbsthilfegruppe und deren Bewältigung</i>	127
<i>Regeln und Strukturen für eine Selbsthilfegruppe</i>	132
<i>Verlauf einer Gruppensitzung</i>	134
<i>Unterstützung beim Aufbau von Selbsthilfegruppen</i>	137

Anhang 139

Die Selbstuntersuchung	139
<i>Zwangsgedanken</i>	139
<i>Zwangshandlungen</i>	143
Ziele und Aktivitäten der Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen e. V.	146

Wissenschaftliche Literatur 149

Lesetips für Laien 151