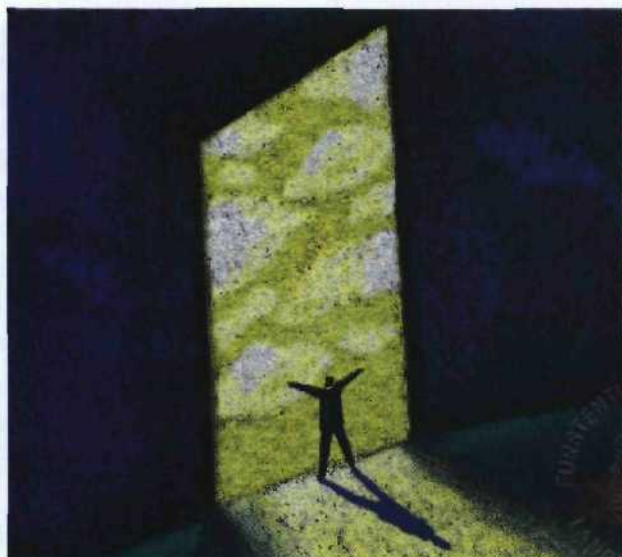


Priv.-Doz. Dr. med. Katarina Stengler

# Zwänge verstehen und hinter sich lassen

■ Was Betroffene und Angehörige selbst  
tun können

Unter Mitarbeit von Dr. med. Michael Kroll



 TRIAS

616.891

# Inhalt



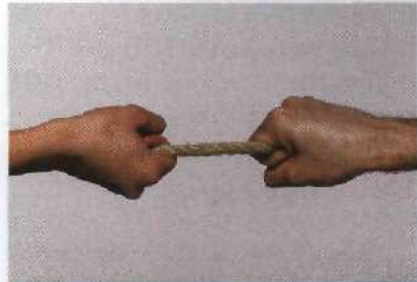
## 1 Basiswissen

Vorwort	8
<b>Was sind Zwangserkrankungen?</b>	11
Wenn Zwänge das Leben bestimmen	12
■ Leiden Sie darunter, ständig kontrollieren zu müssen?	13
■ Bestimmen Waschrituale Ihr Leben?	14
■ Haben Sie Angst vor »schlimmen Gedanken«?	15
■ Wann sind Zwänge krankhaft?	16
■ Was ist eine zwanghafte Persönlichkeit?	17
Formen der Zwangserkrankung	19
■ Was sind Zwangsgedanken?	19
■ Welche Inhalte haben Zwangsgedanken?	20
■ Was sind Zwangshandlungen?	22
■ Welche Inhalte haben Zwangshandlungen?	23
<b>Spezial: Was sind Zwangsspektrumstörungen?</b>	27
Wie verläuft die Erkrankung?	28
■ Die Zwänge schleichen sich ein	29
■ Angst gehört oft dazu	31
■ Depression	32
<b>Spezial: Stigmatisierungserfahrungen</b>	34
■ Angst vor Ablehnung	34
■ Den Angehörigen sind die Zwangshandlungen oft peinlich	36
Welche Belastungen erleben die Angehörigen?	37
■ Auch für die Familie sind die Zwänge sehr belastend	37
■ Erkennen, dass es nicht nur seltsame Eigenarten sind	39
■ Die Angst, der Partner macht seine Zwangsgedanken wahr	40
■ Wie fühlen sich Kinder zwangserkrankter Eltern?	40
■ Eltern erkrankter Kinder als »Zwangskomplizen«	42



## 2 Ursachen

<b>Wie entstehen Zwangserkrankungen?</b>	45
Die psychologischen Faktoren	46
■ Welche Persönlichkeitsmerkmale sind typisch?	47
■ Wie eine gedankliche »Zwangsspirale« entsteht	48
■ Was erhält den Zwang aufrecht?	50
■ Warum ist es so schwer, den Zwang aufzugeben?	52
■ Vermeidungsstrategien	52
Familiäre und soziale Bedingungen	55
■ Die Einflüsse der Erziehung	56
■ Weitere soziale Einflüsse	58
■ Belastende Lebensumstände	58
Biologische Faktoren	60
■ Veränderungen im Gehirn	60
■ Welche Rolle spielen die Gene?	63
Das Zusammenspiel der Faktoren	64
■ <b>Checkliste:</b> Meine persönlichen Faktoren	66



## 3 Therapie

<b>Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?</b>	69
Wann brauchen Sie professionelle Hilfe?	70
■ Diagnosestellung	70
■ Welche unterschiedlichen Therapieformen gibt es?	71
Psychotherapie	73
■ Psychoedukation	74
■ Was ist Verhaltenstherapie?	74
■ Wie läuft eine Verhaltenstherapie ab?	76
■ Was ist kognitive Verhaltenstherapie?	78
■ <b>Übung:</b> Welche Grundannahmen haben Sie?	79
■ <b>Übung:</b> Zwangsgedanken vorüberziehen lassen	80
Biologische Behandlungsverfahren	82
■ Welche Medikamente sind hilfreich?	82
■ Wann Psychotherapie, wann Medikamente, wann beides?	84
Wo und wie soll die Therapie stattfinden?	85

# Inhalt

■ Ambulante Behandlung	86
■ Stationäre oder teilstationäre Therapie	86
■ Hat die Therapie Auswirkungen auf Angehörige?	88
<b>Spezial:</b> Angehörige als Co-Therapeuten	91



## 4 Selbsthilfe

<b>Zwänge bewältigen</b>	95
Machen Sie eine Bestandsaufnahme	96
■ <b>Checkliste:</b> 1. Welche Zwangssymptome habe ich?	97
■ 2. Welche Lebensbereiche sind zwangsfrei?	103
■ <b>Übung:</b> Wie groß ist der zwangsfreie Raum?	103
■ 3. Was sind meine kurzfristigen Ziele?	104
■ 4. Welche langfristigen Ziele habe ich?	106
■ 5. Was denke, fühle und tue ich in der Zwangssituation?	107
Die Zwänge schrittweise bewältigen	109
■ Die (übertriebene) Bewertung verändern	110

■ Angstverlauf bei der Exposition	112
■ <b>Übung:</b> Zeichnen Sie Ihre persönlichen Angstkurven	114
■ Übungsleitfaden bei Zwangshandlungen	114
■ <b>Übung:</b> Exposition: Sich der Zwangssituation aussetzen	115
■ Übungsleitfaden bei Zwangsgedanken	117
■ <b>Übung:</b> Exposition: Zwangsgedanken aushalten	118
■ <b>Übung:</b> Wie Sie außerhalb einer Zwangssituation üben können	119
■ Wie oft muss ich »üben«?	120
■ Wenn plötzlich neue Zwänge auftreten	121
■ Wann bin ich »geheilt«?	122
Ressourcen erkennen und stärken	123
■ Die »Zwangslücken« füllen	124
■ <b>Übung:</b> Ich Sorge für meine Bedürfnisse	124
■ <b>Übung:</b> Wie Sie Ihre Ressourcen stärken	125
■ Genusstraining	125
■ <b>Übung:</b> Kleine Schule des Genießens	126
<b>Spezial:</b> Wie Sie Krisen bewältigen	128
■ 3-Punkte-Krisenmanagement	128
■ Wie kann die Familie unterstützen?	129
■ Erstellen Sie sich einen Krisenpass	130

Wie Angehörige die Zwangserkrankung verkraften	132	■ Übung: Sorgen Sie auch gut für sich selbst?!	139
■ Spagat der Angehörigen	133	Selbsthilfegruppen	142
■ Eltern von zwangserkrankten Kindern	134	■ Selbsthilfegruppen für Angehörige	143
■ Übung: Das Positive sehen und unterstützen	136	Service	145
■ (Erwachsene) Kinder von zwangserkrankten Eltern	137	■ Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen (DGZ) e. V.	145
■ Übung: Gemeinsam Regeln aufstellen	138	■ Online-Foren für Betroffene	145
■ Partner von Zwangserkrankten	138	■ Literatur	146
■ Überforderung erkennen und Hilfe annehmen	139	Stichwortverzeichnis	147