

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur zweiten Auflage	9
Vorwort zur ersten Auflage	11
Geleitwort	15
Kapitel 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?	37
1.3 Unterscheidung von anderen psychischen Erkrankungen	40
1.4 Zusammenfassung	47
Kapitel 2: Wie Zwangsstörungen entstehen und warum sie nicht von alleine wieder verschwinden	49
2.1 Die Eltern und andere nahe stehende Personen ...	49
2.2 Kritische Lebensereignisse	53
2.3 Die Persönlichkeit des Betroffenen	54
2.4 Biologische Risikofaktoren	58
2.5 Warum Zwänge nicht von allein wieder verschwinden	61
2.6 Zusammenfassung	68
Kapitel 3: Selbsthilfe- und Therapiemöglichkeiten für Menschen mit einer Zwangsstörung	69
3.1 Möglichkeiten der Selbsthilfe	69
3.2 Psychotherapie	71
3.2.1 Ambulante Therapie	72
3.2.2 Teilstationäre und stationäre Therapie	80

3.3	Medikamente	82
3.4	Weitere Therapieverfahren	84
3.5	Zusammenfassung	86
Kapitel 4: Wie können Sie dem Betroffenen helfen?		87
4.1	Allgemeine Unterstützung des Betroffenen	87
4.1.1	Den Betroffenen nicht fallen lassen	87
4.1.2	Einen guten Umgang mit dem Betroffenen finden	88
4.2	Wie können Sie dem Betroffenen konkret helfen? ..	91
4.2.1	Ins Gespräch über die Erkrankung kommen	91
4.2.2	Dem Zwang die Unterstützung entziehen	95
4.2.3	Den Betroffenen unterstützen, nicht den Zwang ...	101
4.2.4	Mitarbeit bei konkreten Übungen gegen den Zwang	102
4.3	Was können Sie tun, damit der Betroffene eine professionelle Therapie beginnt?	116
4.3.1	Wann ist eine Therapie eigentlich notwendig?	116
4.3.2	Wie können Sie den Betroffenen dazu motivieren, eine Therapie zu beginnen?	118
4.3.3	Und wenn der Betroffene eine Therapie dennoch strikt ablehnt?	121
4.4	Wie können Sie den Betroffenen bei seiner Therapie unterstützen?	123
4.4.1	Zusammen mit dem Betroffenen zu seinem Therapeuten gehen	123
4.4.2	Unterstützung bei therapeutischen Übungen gegen den Zwang	128
4.4.3	Unterstützung bei weiteren Therapiezielen	130
4.4.4	Umgang mit Verschlechterungen oder fehlenden Fortschritten	132
4.4.5	Zum langfristigen Therapieerfolg beitragen	133
4.5	Zusammenfassung	136

Kapitel 5: Was können Sie für sich selbst tun?	139
5.1 Auf die innere Balance achten	139
5.1.1 Für ausgleichende Aktivitäten sorgen	140
5.1.2 Sich abgrenzen und Freiräume schaffen	141
5.1.3 Eigene Ziele nicht aus den Augen verlieren	144
5.1.4 Anerkennung	145
5.2 Sie sind nicht allein	146
5.3 Angehörige, die sich gegenseitig unterstützen	149
5.4 Professionelle Hilfe für sich selbst in Anspruch nehmen	150
5.5 Zusammenfassung	153
Kapitel 6: Zwänge bei Kindern und Jugendlichen	155
6.1 Inhalte von Zwängen	156
6.2 Therapiemöglichkeiten und Anlaufstellen	158
6.3 Wie Sie Ihr Kind unterstützen können	161
6.4 Zusammenfassung	170
Kapitel 7: Antworten auf häufige Fragen von Angehörigen	171
Kapitel 8: Literatur und hilfreiche Adressen	183
8.1 Verwendete Literatur	183
8.2 Selbsthilfeempfehlungen	183
8.3 Kontaktadressen	184
Sachregister	186
Autoren	192