

# Inhalt

## Kapitel 1: Basiswissen 11

Wie Sie Zwänge besser verstehen können 12

Wenn Zwänge das Leben bestimmen 12

Formen der Zwangserkrankung 18

Wie ist der Verlauf von Zwangserkrankungen? 30

Was sind häufige Begleiterkrankungen? 33

Was ist eine zwanghafte Persönlichkeit? 35

Welche Gefühle spielen eine Rolle? 37

Zwangserkrankungen und ihre verwandten Störungen 41

## Kapitel 2: Ursachen 49

Wie Zwangserkrankungen entstehen können 50

Psychologische Faktoren 50

Familiäre und soziale Bedingungen 60

Biologische Faktoren 64

Das Zusammenspiel der Faktoren 69

## Kapitel 3: Erkennen und behandeln 73

Wie Sie Zwängen entgegenzutreten können 74

Wann brauchen Betroffene professionelle Unterstützung? 74

Psychotherapie 77

Biologische Behandlungsverfahren 89

Wann Psychotherapie, wann Medikamente, wann beides? 91

Psychosoziale und ergänzende Methoden 92

Wo und wie soll die Therapie stattfinden? 95

Ambulante Behandlung 95

Stationäre oder teilstationäre Therapie 96

Zuhause-Behandlung für schwer zwangserkrankte Menschen	97
Integrative Versorgungsformen am Beispiel des Leipziger Modells	101
Weitere Behandlungssettings wie internetbasierte Therapie	103

## **Kapitel 4: Selbsthilfe für Betroffene** 105

Wie Sie Zwänge hinter sich lassen	106
Machen Sie eine Bestandsaufnahme	106
Die Zwänge schrittweise bewältigen	115
Ressourcen erkennen und stärken	135
Wie Sie Krisen bewältigen	139
Selbsthilfegruppen für Betroffene	142
Persönliches Engagement als Peer	144

## **Kapitel 5: Angehörige** 147

Unterstützung und Hilfe für Zwangserkrankte	148
Welche Belastungen erleben Angehörige?	148
Wie Angehörige die Zwangserkrankung verkraften	155
Hat die Therapie Auswirkungen auf Angehörige?	157
Angehörige als Kooperationspartner	161
Wie können Angehörige im Krisenfall unterstützen?	169
Hilfe annehmen	170

Danksagung 174

Service 175

Selbsttests für Betroffene (angelehnt an J. Abramowitz)	175
Arbeitsmaterialien	180

Sachverzeichnis 198