

Gunilla Wewetzer · Christoph Wewetzer

Ratgeber Zwangsstörungen bei Kindern und Jugendlichen

Informationen
für Kinder, Jugendliche
und Eltern



HOGREFE



Ratgeber Zwangsstörungen

Ratgeber Zwangsstörungen bei Kindern und Jugendlichen

Informationen
für Kinder, Jugendliche
und Eltern

von

Gunilla Wewetzer und
Christoph Wewetzer

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG
TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM · KOPENHAGEN
STOCKHOLM · FLORENZ · HELSINKI

Dipl.-Psych. Gunilla Wewetzer, geb. 1965. 1986-1992 Studium der Psychologie in Heidelberg und Marburg. Anschließend Tätigkeit als Diplom-Psychologin an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie Würzburg und an der Universitätskinderklinik Freiburg. 1999 Approbation zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. 2000-2005 leitende Diplom-Psychologin an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie Freiburg. Seit 2005 leitende Diplom-Psychologin an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der städtischen Kliniken Köln gGmbH.

Prof. Dr. med. Christoph Wewetzer, geb. 1959. 1982-1988 Studium der Medizin in Marburg. Anschließend Tätigkeit als Assistenzarzt an der Klinik für Psychiatrie der Universität Gießen und an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters der Universität Marburg. 1991 Promotion. 1994-2005 Oberarzt an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Universität Würzburg. 2001 Habilitation. 2003 Berufung zum Universitätsprofessor an der Universität Würzburg. Seit 2005 Leiter der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der städtischen Kliniken Köln gGmbH.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzdrukken. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2014 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto • Boston
Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm • Florenz • Helsinki
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Umschlagabbildungen: © Fotolia.com

Illustrationen: Klaus Gehrman, Freiburg; www.klausgehrmann.net

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar

Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2547-4

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden. Aus G. Wewetzer und C. Wewetzer – Ratgeber Zwangsstörungen bei Kindern und Jugendlichen (ISBN 9783840925474) © 2014 Hogrefe, Göttingen.

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und aller dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Inhalt

Einleitung	7
1 Was versteht man unter einer Zwangsstörung?	9
1.1 Merkmale der Zwangsstörung	9
1.1.1 Was sind Zwangsgedanken?	10
1.1.2 Was sind Zwangshandlungen?	15
1.1.3 Zusammenfassung	20
1.2 Formen der Zwangsstörung	22
1.3 Häufigkeit von Zwangsstörungen	23
1.4 Verlauf von Zwangsstörungen	24
1.5 Häufig gestellte Fragen	25
2 Wie entstehen Zwänge und was erhält sie aufrecht?	28
2.1 Ursachen für die Entstehung von Zwängen	28
2.2 Ursachen für die Aufrechterhaltung von Zwängen	33
2.3 Häufig gestellte Fragen	36
3 Was kann ich tun?	38
3.1 Selbsthilfemöglichkeiten für Kinder und Jugendliche ..	38
3.1.1 Verstehe deine Zwänge	39
3.1.2 Gehe auf Abstand zu deinen Zwängen	42
3.1.3 Hole dir die „Macht“ vom Zwang zurück	47
3.1.4 Lass den Zwang nicht deinen Tag bestimmen	52
3.2 Selbsthilfemöglichkeiten für Eltern	54
3.2.1 Verstehen Sie die Zwänge	54
3.2.2 Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, sich die „Macht“ vom Zwang zurückzuholen	55
3.2.3 Lassen Sie den Zwang nicht den Tag bestimmen	56
3.3 Häufig gestellte Fragen	57
4 Welche Therapien helfen?	61
4.1 Diagnostik und Therapieplanung	61
4.2 Kognitive Verhaltenstherapie	63
4.2.1 Kognitive Therapie	63

4.2.2	Verhaltenstherapie	68
4.2.3	Fazit – Auf den Punkt gebracht	73
4.3	Medikamentöse Therapie	74
4.4	Ergänzende Therapien	78
4.5	Einbeziehung der Eltern in die Therapie	82
4.6	Häufig gestellte Fragen	86

Anhang

Fallbeispiele	93
Literatur	101
Hilfreiche Adressen	102
Arbeits- und Informationsblätter	105

Einleitung

Dieser Ratgeber informiert betroffene Kinder, Jugendliche und ihre Eltern über Zwangsstörungen, über ihre Merkmale, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten.

Da es uns wichtig ist, älteren Kindern und Jugendlichen diese vielschichtige Erkrankung in verständlichen Worten zu erklären, wenden wir uns in direkter Anrede an Kinder und Jugendliche. Selbstverständlich sind die in diesen Kapiteln enthaltenen Informationen auch für Eltern gedacht. In zwei Kapiteln – nämlich in den Kapiteln 3.2 und 4.5 – sprechen wir direkt die Eltern an, um ihnen geeignete Hilfen im Umgang mit ihrem erkrankten Kind zu empfehlen. Außerdem werden am Ende jedes Kapitels Fragen beantwortet („Häufig gestellte Fragen“), die uns im alltäglichen Gespräch mit Eltern häufig begegnen.

Im Anhang finden sich vier ausführliche Fallbeschreibungen, die die Unterschiedlichkeit der Zwangsstörung sowie verschiedene Therapieverläufe verdeutlichen. Weiterhin gibt es Hinweise auf hilfreiche Adressen sowie einige Arbeits- und Informationsblätter, die u. a. jüngeren Kindern die wesentlichen Merkmale der Zwangsstörung erklären und die bei den Übungen, die im Abschnitt zu den Selbsthilfemöglichkeiten genauer erläutert werden, eingesetzt werden können. Diese Informations- und Arbeitsblätter entstammen zum Teil dem Therapiemanual „Zwangsstörungen bei Kindern und Jugendlichen“, welches 2012 erschienen ist (Wewetzer & Wewetzer, 2012).

Das Ziel des Ratgebers ist es, durch die Vermittlung von Wissen und Verständnis betroffene Kinder, Jugendliche und deren Eltern zu ermutigen, aktiv etwas gegen die Zwangsstörung zu unternehmen und sich für eine Behandlung zu entscheiden, denn:

- Je früher ein Kind mit einer wirksamen Therapie beginnt, desto eher und besser kann es die Erkrankung bewältigen!
- Je länger ein Kind aber mit Zwängen lebt, desto stärker und belastender werden die Zwänge und desto mehr schränken sie die Lebensqualität des Kindes und seiner Familie ein.

Mit der Entscheidung diesen Ratgeber zu lesen, ist ein erster wichtiger Schritt getan, sich aktiv mit der Erkrankung auseinanderzusetzen und so einen erfolgreichen Umgang mit den Zwängen zu erlernen.

Wir wünschen allen Kindern, Jugendlichen und ihren Eltern viel Mut und Erfolg auf dem Weg aus der Erkrankung!

Köln, Sommer 2013

Gunilla Wewetzer und Christoph Wewetzer

1 Was versteht man unter einer Zwangsstörung?

Der Selbsttest:

Lies bitte die folgenden Fragen durch und beantworte sie mit ja oder nein:

1. Hast du wiederkehrende quälende Gedanken, die du loswerden möchtest, aber nicht kannst? Ja Nein
2. Musst du bestimmte Handlungen oft hintereinander wiederholen, obwohl du das eigentlich als übertrieben oder unsinnig empfindest? Ja Nein
3. Fühlst du dich nach derartigen wiederholten Handlungen besser und werden dann Gefühle wie Angst oder Anspannung weniger? Ja Nein
4. Versuchst du dich gegen diese Gedanken und das Ausführen der Handlungen zu wehren, schaffst es aber nicht? Ja Nein
5. Verbrauchen diese Gedanken und Handlungen viel Zeit und belasten sie dich? Ja Nein

Wenn du einige dieser Fragen mit ja beantwortet hast, könntest du an einer Zwangsstörung leiden.

1.1 Merkmale der Zwangsstörung

Bei der Zwangsstörung spielen sogenannte Zwangsgedanken und Zwangshandlungen eine große Rolle. In diesem Kapitel wirst du mehr über die Merkmale und die Bedeutung von Zwangsgedanken und -handlungen erfahren.

1.1.1 Was sind Zwangsgedanken?

Kennzeichen von Zwangsgedanken:

- Zwangsgedanken sind Befürchtungen, die sich in Sätzen, bildhaften Vorstellungen oder Impulsen ausdrücken,
- Zwangsgedanken drängen sich auf,
- sie kommen immer wieder,
- sie sind unsinnig oder übertrieben,
- sie sind belastend, oft ängstigend oder bedrohlich,
- sie haben viele Gesichter,
- sie beeinflussen das Verhalten.

Zwangsgedanken sind Befürchtungen, die sich in Sätzen, bildhaften Vorstellungen oder Impulsen ausdrücken

Zwangsgedanken können sich in Worten und Sätzen ausdrücken. Zum Beispiel in Form der Frage: „Habe ich mich beim Anfassen der Türklinke mit einer schlimmen Krankheit angesteckt?“

Zwangsgedanken können sich aber auch in bildhaften Vorstellungen äußern. Eine bildhafte Vorstellung ist ein Bild, das du sozusagen vor deinem inneren Auge siehst. Es ist aber nur in deinem Kopf, in deinen Gedanken. Zum Beispiel: „Ich stelle mir das Bild vor, wie mein Vater nach einem Autounfall tot auf der Straße liegt.“



Darüber hinaus zeigen sich Zwangsgedanken auch in Form von Impulsen. Ein Impuls ist wie ein plötzlicher Einfall bei dem du einen starken Druck oder Drang erlebst, etwas sofort und ohne weiter darüber nachzudenken, zu tun. Zum Beispiel: „Ich greife nach dem Küchenmesser und verletze meine Schwester.“

Zwangsgedanken drängen sich auf

Zwangsgedanken „musst“ du denken, obwohl du es nicht willst. Sie drängen oder zwingen sich in deinen Kopf. Du versuchst dich dagegen zu wehren, indem du an etwas anderes denkst oder dich irgendwie mit anderen Sachen ablenkst. Das hilft dir manchmal für kurze Zeit, dann aber kehren die Gedanken wieder zurück.

Zwangsgedanken kommen immer wieder

Zwangsgedanken drängen sich immer wieder und wieder in deinen Kopf. Oft ist es so, dass bestimmte Situationen oder Menschen regelmäßig die Zwangsgedanken auslösen. Wir sprechen dann von „Auslösern“. So kann zum Beispiel der Zwangsgedanke, sich mit einer schlimmen Erkrankung anzustecken, immer beim Aufsuchen einer öffentlichen Toilette kommen.

Zwangsgedanken können sich aber auch ohne einen bestimmten Auslöser immer wieder aufdrängen. Der Zwangsgedanke „Könnte es sein, dass ich mich mit einer schlimmen Krankheit angesteckt habe?“ kann auch ganz plötzlich, sozusagen „aus heiterem Himmel“, immer wieder in deinem Kopf auftauchen. Das kann in allen möglichen alltäglichen Situationen passieren – beim Sport, in der Schule, beim Fernsehgucken usw.

Zwangsgedanken sind unsinnig oder übertrieben

Menschen ohne Zwänge können meist nicht verstehen, warum Zwangsgedanken so sehr belasten und quälen, erscheinen sie doch angesichts dessen, was im Leben normal ist unangemessen.

Zwangsgedanken können unangemessen sein, weil sie unsinnig sind, eben nichts mit der Wirklichkeit zu tun haben. Ein Beispiel für einen solchen Gedanken ist: „Wenn ich auf die schwarze Linie trete, könnte meine Mutter sterben“.

Zwangsgedanken können aber auch deshalb unangemessen sein, weil ein alltäglicher Gedanke übertrieben wird. So ist zum Beispiel der Ge-