



# Dem Zwang die rote Karte zeigen

Ein Ratgeber für Kinder, Jugendliche  
und ihre Eltern

Susanne Fricke • Katharina Armour



**BALANCE ratgeber**



Empfohlen von der  
DGZ und der SGZ



## »Eine Zwangserkrankung ist ...

... eine Krankheit, bei der man andauernd Dinge denken oder machen muss, die man nicht denken oder machen möchte, weil man sich eigentlich ziemlich sicher ist, dass sie Quatsch sind.«



**Susanne Fricke und Katharina Armour**

## **Dem Zwang die rote Karte zeigen**

Ein Ratgeber für Kinder und Jugendliche und ihre Eltern



This page intentionally left blank

**Susanne Fricke und Katharina Armour**

## **Dem Zwang die rote Karte zeigen**

**Ein Ratgeber für  
Kinder und Jugendliche  
und ihre Eltern**

BALANCE **ratgeber**

Susanne Fricke und Katharina Armour: Dem Zwang die rote Karte zeigen  
Ein Ratgeber für Kinder und Jugendliche und ihre Eltern  
2. Auflage 2016  
ISBN-Print: 978-3-86739-152-8  
ISBN-PDF: 978-3-86739-867-1

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

Weitere Ratgeber, Selbsthilfe-Bücher und Erfahrungsberichte unter [www.balance-verlag.de](http://www.balance-verlag.de)

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2014, 2016

Der BALANCE buch + medien verlag ist ein Imprint der Psychiatrie Verlag GmbH, Köln.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne Zustimmung des Verlags vervielfältigt, digitalisiert oder verbreitet werden.

Lektorat: Karin Koch, Köln

Umschlagkonzeption und -gestaltung: GRAFIKSCHMITZ, Köln  
unter Verwendung eines Bildes von Claus Ast, Nierstein

Illustrationen: Claus Ast, Nierstein

Typografie und Satz: Iga Bielejec, Nierstein

Druck und Bindung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten



## **Geleitwort 7**

### **Warum es sich lohnen könnte, dieses Buch zu lesen 9**

#### **1 Falsche Freunde: Zwänge und ihre Tricks erkennen 12**

- 1.1 Was sind Zwänge und welche gibt es? 13
- 1.2 Was ist noch normal, was schon ein Zwang? 32
- 1.3 Andere Erkrankungen, die Zwängen ähneln 35
- 1.4 Wie Zwänge entstehen: das Zwangspuzzle 37
- 1.5 Warum Zwänge häufig nicht von allein weggehen 54
- 1.6 Noch mal das Wichtigste 57

#### **2 Hilfe suchen und finden 58**

- 2.1 Zur Therapie gehen: ambulante Verhaltenstherapie 59
- 2.2 Therapie im Krankenhaus 63
- 2.3 Medikamente 65
- 2.4 Noch mal das Wichtigste 67

#### **3 Was Du selbst tun kannst 68**

- 3.1 Den Zwang besser kennenlernen 69
- 3.2 Was hilft: Methoden gegen die Zwänge 75
- 3.3 Schritt für Schritt den Zwang vertreiben 82
- 3.4 Noch mal das Wichtigste 97

#### **4 Wie Dich Deine Familie unterstützen kann 98**

- 4.1 Was immer hilfreich ist 100
- 4.2 Nicht mehr auf den Zwang hören 101
- 4.3 Unterstützung gegen den Zwang 108
- 4.4 Noch mal das Wichtigste 113

- 5 **Häufige Fragen zum Zwang** 114
  - 5.1 Von Kindern und Jugendlichen 114
  - 5.2 Von Eltern 119
  
- 6 **Was sonst noch wichtig ist** 126
  - 6.1 Wo Du und Deine Eltern Informationen finden können 126
  - 6.2 Verwendete Literatur 126
  
- 7 **Anhang: Alle Arbeitsblätter** 127



Als ich im Alter von elf Jahren an einer Zwangsstörung erkrankte, schrieben wir das Jahr 1969. Damals waren Zwänge Psychologen und Mediziner fast unbekannt, Aussichten auf eine hilfreiche Therapie gab es nicht. So dauerte es ganze dreißig Jahre, bis ich im Jahr 1999 im Alter von 41 Jahren erstmals eine Therapie erhielt, die mir wirklich geholfen hat. Ich habe viel Zeit meines Lebens mit den Zwängen verloren, die Zeit hätte ich für schöne Dinge nutzen können.

Heute sind die Hilfsangebote für Zwangsstörungen deutlich besser. Psychologen und Ärzte wissen, was Zwänge sind, und es gibt mit der Verhaltenstherapie auch eine Erfolg versprechende Behandlungsmethode. Alles, was zu Zwängen wichtig ist, haben die Fachleute aufgeschrieben. In den sogenannten »S3-Leitlinien Zwangsstörungen« kann jeder nachlesen, was zu tun ist. Doch was nützen Informationen für Fachleute, wenn wir Kindern, Jugendlichen und deren Eltern erklären wollen, was Zwänge sind und wie sie bewältigt werden können?

Diese Aufgabe haben die Autorinnen dieses Buches übernommen. Endlich gibt es einen ausführlichen Ratgeber zu Zwängen, der direkt für Kinder, Jugendliche und deren Eltern geschrieben wurde. Die Autorinnen beschreiben in fünf Kapiteln alles, was man zu Zwängen und deren Behandlung wissen sollte. Und in diesem Buch kommen auch Kinder zu Wort und berichten von ihren Erfahrungen, sodass sehr deutlich wird, dass Zwangserkrankungen nicht selten sind und man nicht allein damit zu kämpfen hat.

Gerade bei Kindern und Jugendlichen ist es wichtig, ihnen Zwänge zu erklären, denn je früher eine Zwangsstörung erkannt wird, umso leichter ist es, die Erkrankung wieder loszuwerden. Der Zwang hat die Eigenschaft, Besitz von dem Menschen zu nehmen, der davon betroffen ist. Je länger diese »Beziehung« dauert, umso schwieriger wird es, sich wieder vom Zwang loszusagen.

Ich danke den Autorinnen für dieses Buch, weil es für Kinder und Jugendliche wirklich eine Hilfe sein wird, Zwänge zu verstehen und zu bewältigen. Mein Wunsch wäre es, dass nicht mehr dreißig Jahre vergehen, bis von Zwängen betroffene Menschen Hilfe finden. Was ich in meinem

Leben mit den Zwängen durchlitten habe, lässt sich heute vermeiden. Dieses Buch kann dazu beitragen. Mögen die Leserinnen und Leser Kraft und Ermutigung finden, den Zwängen erfolgreich entgegenzutreten. Denn: Kinder sind unsere Zukunft.

*Antonia Peters*

*Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.*

Liebe Kinder, liebe Jugendliche, Menschen, die eine Zwangserkrankung haben, müssen andauernd Dinge denken oder machen, die sie nicht denken oder machen wollen, weil sie eigentlich wissen, dass das Quatsch ist. Trotzdem können sie sich oft nur schwer dagegen wehren. Die Vernunft kann sich gegen die Zwangserkrankung häufig kaum oder auch überhaupt nicht durchsetzen. Weil das so ist, schämen sich viele Kinder und Jugendliche und bemühen sich, die Krankheit zu verheimlichen. Bei vielen wissen höchstens die Eltern und Geschwister Bescheid. Freunde, Klassenkameraden, Ausbildungskollegen oder die anderen Kinder im Sportverein – keiner soll etwas davon erfahren. Das Verheimlichen kostet viel Kraft, und dabei verbraucht doch der Zwang schon so viel Kraft. Und es führt dazu, dass man sich als Betroffener häufig einsam fühlt.

Dabei sind Zwangserkrankungen gar nicht so selten. Schätzungsweise ein bis zwei Prozent aller Kinder und Jugendlichen leiden unter Zwängen, Jungen und Mädchen etwa gleich häufig. Die Krankheit beginnt im Durchschnitt mit zehn Jahren. Es gibt aber auch Kinder, die schon sehr viel früher krank werden, schon mit drei oder vier Jahren. Oft ist es schwer, den genauen Anfang festzustellen, weil sich die Zwänge allmählich eingeschlichen haben. Aus normalen Gewohnheiten werden allmählich kleine Ticks, bis man irgendwann denkt: »Mensch, hier stimmt doch was nicht!« Die Eltern machen sich Sorgen, weil ihr Kind sich verändert hat. Es kommt aber auch vor, dass Zwänge plötzlich anfangen. Dann hängt es häufig damit zusammen, dass etwas passiert ist, wodurch sich die Zwangserkrankung erklären lässt.

Haben sich Zwänge erst einmal richtig ausgebreitet, verursachen sie viel Leid. Sie kosten sehr viel Kraft und Zeit, die einem dann bei anderen Dingen fehlen. Außerdem wirken sie sich ungünstig auf andere Lebensbereiche aus: die Schule oder die Ausbildung, Freundschaften, Freizeit und Hobbys. Auch die anderen Familienmitglieder müssen oft unter den Zwängen leiden. Meist betrifft das besonders die Eltern. Sie machen sich Sorgen um ihr Kind und leiden mit, wenn es ihm schlecht geht. Außerdem müssen Eltern oft vieles übernehmen, was der Zwang verlangt und

das betroffene Kind allein nicht schafft. Zum Beispiel helfen sie beim Saubermachen, wenn jemand einen Waschwang hat. Oder sie müssen hundertmal am Tag die immer gleichen Fragen beantworten, die das zwangskranke Kind stellt. Neben den Eltern geht es auch oft den Geschwistern nicht so gut, weil der Zwang auch sie einschränkt und das ganze Familienleben beeinträchtigt.

**Es ist gut, möglichst bald etwas gegen Zwangserkrankungen zu tun.** ► Man sollte nicht darauf warten, dass der Zwang von allein wieder verschwindet, das tut so ein Zwang nämlich nur selten. Er kann zwar mal weniger werden, wird dann aber oft auch wieder mehr. Nur bei sehr wenigen Menschen verschwindet er irgendwann von allein. Man ist also auf der sichereren Seite, wenn man etwas gegen ihn unternimmt und nicht einfach nur abwartet. Wenn ein Zwang noch nicht so lange da ist, ist es viel leichter, ihn wieder zu vertreiben. Und je kürzer er da ist, desto weniger Schaden kann er anrichten.

Glücklicherweise gibt es gute Behandlungsmöglichkeiten gegen Zwänge, die schon vielen Kindern und Jugendlichen geholfen haben. In unserem Buch möchten wir Euch diese vorstellen und erklären, wie man sie einsetzen kann. Auch wenn es anstrengend ist, etwas gegen die Zwänge zu tun – wenn man durchhält, hat man gute Erfolgsaussichten, dass Zwänge weniger werden oder sogar ganz verschwinden.

Neben der Anleitung, was Ihr tun könnt, ist uns noch etwas anderes wichtig gewesen beim Schreiben dieses Buches: Wir möchten Euch zeigen, dass Ihr nicht allein seid mit Eurer Erkrankung. Viele betroffene Kinder und Jugendliche leiden nämlich darunter, dass sie das Gefühl haben, die Einzigen mit so einer »merkwürdigen« Erkrankung zu sein. Ihr werdet beim Lesen merken, dass es ziemlich viele Menschen mit dieser Erkrankung gibt. Deswegen kommen viele Kinder und Jugendliche in diesem Buch zu Wort und beschreiben ihre Zwänge.

Das Buch könnt Ihr gut als Selbsthilfebuch nutzen, wenn Ihr Euch das zutraut. Selbsthilfe meint, dass Ihr die vorgeschlagenen Anleitungen nach und nach umsetzt, wenn Ihr wollt auch mit Unterstützung von Euren Eltern oder anderen Menschen, die Euch nahestehen. Doch nicht immer traut sich jemand diese Selbsttherapie zu und nicht immer ist Selbsttherapie das geeignete Vorgehen. Darum beschreiben wir, wann es

sich lohnt, Selbsttherapie zu machen, und wann man therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen sollte. Wir erklären auch, wie man vorgeht, wenn man eine Therapie machen möchte, was da auf einen zukommt und auch auf die anderen Familienmitglieder.

Eltern sind die wichtigsten Helfer bei der Vertreibung der Zwänge. Damit sie gut helfen können, ist es wichtig, dass auch sie sich mit der Erkrankung auskennen. Außerdem müssen sie wissen, wie sie Euch am besten helfen können, was sie machen und was sie lassen sollen. Darum ist es gut, wenn auch Eure Eltern dieses Buch lesen. Für sie haben wir in jedem Kapitel zusätzliche Abschnitte aufgenommen, die sie mit speziellen Elterninformationen versorgen (die Ihr aber natürlich auch lesen könnt). Diese zusätzlichen Informationen benötigen Eure Eltern, um Euch so gut wie möglich zu helfen.

Wir freuen uns, wenn das Buch Euch und Euren Familien eine gute Hilfe gegen den Zwang ist! Wir sind uns sicher, dass Ihr viel erreichen könnt, und drücken Euch die Daumen für den Erfolg!

*Susanne Fricke und Katharina Armour*

PS: Damit man die Kinder und Jugendlichen nicht erkennt, haben wir ihre Namen und ein paar Einzelheiten verändert.

**LEONIE, 12** Ich habe seit ungefähr zwei Jahren eine Zwangserkrankung. Es ging los, als ein Mädchen aus unserer Schule EHEC\* hatte. Ich hatte zwar mit ihr nichts zu tun, weil sie viel älter ist als ich und in eine andere Klasse geht, aber ich bekam immer mehr Angst, mich und meine Familie mit EHEC-Bakterien anzustecken. Ich wasche mir deswegen andauernd die Hände, dusche zweimal am Tag und versuche, keine Sachen anzufassen, die von vielen angefasst werden. Dem Mädchen und allen anderen aus ihrer Klasse gehe ich aus dem Weg, auch wenn es nun schon zwei Jahre her ist, dass sie krank war.

Ich weiß mittlerweile, dass es viele Kinder mit einer Zwangserkrankung gibt. Ich möchte gern von meinen Zwängen erzählen und was ich dagegen gemacht habe. Wäre schön, wenn es anderen hilft, auch etwas gegen ihre Zwänge zu machen! ✕

**BEN, 15** Ich habe auch Zwänge. Wenn mir etwas Schlimmes in den Kopf kommt, muss ich die Sache, die ich gerade mache, immer noch mal machen. Sonst habe ich Angst, dass das Schlimme tatsächlich passiert und ich daran schuld bin. Ein Beispiel: Wenn ich gerade beim Anziehen bin und im Radio von einem Verkehrsunfall höre, habe ich sofort Angst, dass meine Mutter auch einen Verkehrsunfall haben könnte. Dann muss ich meine Kleidung dreimal an- und ausziehen und mir meine Mutter vorstellen, wie sie fröhlich und gesund ist. Die Drei ist für mich eine gute Zahl, weiß auch nicht, warum. Wenn ich alles dreimal gemacht habe, habe ich ein gutes Gefühl. Ich darf dann bloß nicht wieder an den Unfall denken, denn sonst geht alles wieder von vorne los. Einerseits denke ich, dass das Unsinn ist, andererseits fürchte ich aber doch, dass was dran sein könnte. Meine Therapeutin meint, dass solche Zwänge gar nicht so selten sind, und hat mich gefragt, ob ich davon erzählen würde. Das will ich gern machen. ✕

\* EHEC ist eine ansteckende Krankheit mit Übelkeit, Erbrechen und starkem Durchfall. Sie wird durch Bakterien übertragen. Die meisten Menschen sind einige Tage krank, nur in seltenen Fällen verläuft die Krankheit tödlich.