



H. Reinecker

## Ratgeber Zwangsstörungen

Informationen für Betroffene und Angehörige

Hogrefe-Verlag

Erscheinungsdatum: April 2006

ISBN: 3801719332

Das neue Buch Prof. H. Reineckers ist ein Ratgeber zum großen Thema „Zwangsstörungen“ und für *Betroffene und Angehörige geschrieben, die sich erste Kenntnisse zu ihrer Krankheit aneignen wollen bzw. sich fragen, was für Ursachen das zwanghafte Verhalten von Betroffenen haben kann und welche Hilfestellungen möglich sind.*

Dieser Ratgeber wäre auch ein idealer Bestandteil von Wartezimmern in Arztpraxen, denn es erläutert in einem sachlich-nüchternen Stil wichtige Aspekte des Themas, so dass selbst nichtkundige Leser gut begreifen können, wie eine solche Erkrankung aussieht. Was ist eine Zwangsstörung? Welche möglichen Ursachen gibt es? Vor allem, wie sehen die Behandlungsmöglichkeiten aus? Diese Fragen werden präzise, kurz und verständlich beantwortet. Die Antworten werden mit Fallbeispielen und Skizzen abgerundet.

Der erste Teil des Rat-Gebers beschäftigt sich mit der Beschreibung der Zwangsstörung und grenzt diese Krankheit gleichzeitig auch gegen andere psychische Erkrankungen ab. Mit einem Arbeitsblatt am Schluss des Büchleins, welches Screening-Fragen beinhaltet, kann ein Leser für sich selbst prüfen, ob er vielleicht Zwänge hat.

Teil Zwei nennt Ursachen und mögliche Gründe, warum es zu einer Zwangsstörung kommen kann, wobei seitens des Autors Wert darauf gelegt wird, dass man sich in die Ursachenforschung als Betroffener nicht verbeißen sollte, denn zumeist lässt sich die „allein selig machende Erklärung“ für den Ausbruch dieser Erkrankung nicht finden.

Der dritte und größte Anteil des Rat-Gebers ist der Behandlung der Krankheit gewidmet. Der Leser erfährt – hier detaillierter dargestellt – wie eine Verhaltenstherapie bei einer Zwangsstörung aussehen kann. Betroffenen Patienten, die hauptsächlich an Handlungszwängen leiden, wird durch das dargestellte Prinzip der Konfrontation und der sich anschließenden Reaktionsverhinderung (kein wie sonst übliches Ausführen von Zwangshandlungen) vielleicht die Scheu genommen, sich in Therapie zu begeben. Prof. Reinecker führt weiter aus, dass Betroffene, die vornehmlich an Zwangsgedanken leiden,



mithilfe der kognitiven Verhaltenstherapie behandelt werden sollten. Darauf folgt eine Beschreibung dieser Methode.

Zusätzlich gibt es Hinweise für den Leser, wie er den richtigen Therapeuten für sich persönlich finden kann. Außerdem wird kurz der Nutzen von Selbsthilfegruppen erläutert.

Wie gesagt, dieses Buch erhebt nicht den Anspruch, erschöpfend jegliche Information zum Thema „Zwangsstörung“ zu geben. Es bietet aber einen ersten Anhaltspunkt für Betroffene und Angehörige, in welcher Richtung sie sich um Hilfe bemühen können, und gibt gleichzeitig auch die Hoffnung, Hilfe zu erhalten.

Zum Abschluss noch eine Anmerkung in eigener Person zu dem Buch. Als Betroffene mit langjähriger Therapieerfahrung stimmen mich die Prozentzahlen, die Prof. Reinecker zu den Heilungschancen der Zwangsstörung aufführt, ein wenig pessimistisch. Es wird in dem Ratgeber mehrfach betont, wie wichtig es ist, dass man als Betroffener viel Eigeninitiative und Mut mitbringt, sich auf die Behandlungsmethoden der Therapie einzulassen. Prof. Reinecker ist ein großer Kenner des Themas und spricht hier einen sehr wichtigen Aspekt zum Gelingen einer Therapie im Bereich der Zwangsstörung an. Therapie ist anstrengend, doch ein Leben im Zwang ist noch viel anstrengender. Darum, wer die Hoffnung und den Glauben an sich selbst nicht aufgibt, der übersteht auch die Tiefs während der Therapie. Ich als Betroffene behaupte, dass dann die Chancen auf eine Heilung größer sind als die angegebenen Zahlen in dem Buch. Deshalb: nicht abschrecken lassen, sondern die Tipps und Informationen dieses wichtigen Ratgebers annehmen und für sich nutzen!

*von Gabriele Raubart*