

## Ganz zwanglos?

**Das neue Patientenbuch von Dr. Carmen Oelkers und Dipl.-Psych. Christine Schink (Universität Tübingen) unterstützt Betroffene und ihre Angehörigen auf dem Weg aus dem Zwang und kann ergänzend zur verhaltenstherapeutischen Behandlung von Zwangserkrankungen empfohlen werden.**

Nach Depressionen, Ängsten und Süchten ist die Zwangserkrankung die vierthäufigste psychische Erkrankung. In Deutschland leiden schätzungsweise 2 Millionen Menschen darunter.

Das neue Buch von Carmen Oelkers und Christine Schink „**Ganz zwanglos? Wie sich Betroffene aus dem Zwang befreien können**“ zeigt wirksame Behandlungsmethoden auf. Die beiden Autorinnen beschreiben, für den Patienten äußerst klar und verständlich aufbereitet, was eine Zwangserkrankung ist und welche Formen sie annehmen kann. Daran anknüpfend stellen sie mit großem Einfühlungsvermögen dar, was Zwangserkrankte neben einer Therapie für sich tun können: wie sie selbst ihren Zwang besser verstehen lernen und sie durch eigenes Verhalten eine Therapie unterstützen können, bzw. zurecht kommen, wenn die Therapie einmal zu Ende ist. Ein großer Teil des Buches ist den Angehörigen der Betroffenen gewidmet. Die Autorinnen erklären, wie wichtig sie für die Zwangserkrankten sind, wie sie diese unterstützen, aber auch sich selbst aus der Verstrickung befreien, in die sie mit der Zeit geraten sind. Übungsblätter für den Betroffenen und seine Angehörigen („Meine Videoaufnahme – Ich lerne meinen Zwang besser kennen“, „Ich entlasse meine Angehörigen aus dem Zwang“, „Ich unterstütze meinen Partner und achte auch auf mich“) sowie ein hilfreicher Serviceteil mit Adressen von Beratungsstellen, auf Zwangserkrankungen spezialisierte Kliniken und weitere therapieergänzende Verfahren runden das Buch ab.

Wie Therapeuten Zwangsstörungen behandeln können, erfahren sie im kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlungsmanual „**Zwangsstörungen**“, ebenfalls von Carmen Oelkers, Martin Hautzinger und Miriam Bleibel. Das Manual ist für das Einzel- und Gruppensetting geeignet. Es umfasst Hintergrundwissen, zahlreiche Beispiele, ausführliche Therapiebausteine – also alles, was für die Therapie nötig ist.

Carmen Oelkers / Christine Schink  
Ganz zwanglos?

Wie sich Betroffene und Angehörige aus dem Zwang befreien können  
EUR 22,95, ISBN 978-3-621-27764-8, erscheint am 30.8.2010.

Carmen Oelkers / Martin Hautzinger / Miriam Bleibel  
Zwangsstörungen. Ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches  
Behandlungsmanual. Mit CD-ROM  
EUR 44,90, ISBN 978-3-621-27521-7, 2007.

Sie finden diesen Text auch unter:

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/presse/pressemeldungen.html>



Pressekontakt:  
Jacob Hochrein  
Pressereferent Sachbuch, Ratgeber, Fachbuch  
Telefon: +49 (0) 6201 6007 389, [j.hochrein@beltz.de](mailto:j.hochrein@beltz.de)  
Werderstraße 10 · 69469 Weinheim · Deutschland  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)