

Zwang

## Kriterien der Zwangsgedanken (nach DSM-IV)

1. Wiederkehrende und anhaltende Gedanken, Impulse oder Vorstellungen, die als aufdringlich und unangemessen empfunden werden und die ausgeprägte Angst und großes Unbehagen hervorrufen
2. Gedanken, Impulse oder Vorstellungen sind nicht nur übertriebene Sorgen über reale Probleme
3. Die Person versucht, die Gedanken, Impulse oder Vorstellungen zu ignorieren oder zu unterdrücken oder sie mithilfe anderer Gedanken oder Tätigkeiten zu neutralisieren
4. Die Person erkennt, dass die Zwangsgedanken, -impulse oder -vorstellungen ein Produkt des eigenen Geistes sind

## Kriterien der Zwangshandlungen (nach DSM-IV)

1. Wiederholte Verhaltensweisen oder gedankliche Handlungen, zu denen sich die Person als Reaktion auf einen Zwangsgedanken oder aufgrund von streng zu befolgenden Regeln gezwungen fühlt
2. Verhaltensweisen oder gedankliche Handlungen dienen dazu, Unwohlsein zu verhindern oder zu reduzieren oder gefürchtete Ereignisse oder Situationen zu verhindern oder zu reduzieren oder gefürchteten Ereignissen oder Situationen vorzubeugen; diese Verhaltensweisen oder gedanklichen Handlungen stehen in keinem realistischen Bezug zu dem, was sie zu neutralisieren oder zu verhindern versuchen, oder sie sind deutlich übertrieben

## Weitere Kriterien der Zwangshandlungen und -gedanken (nach DSM-IV)

- Die Person hat erkannt, dass die Zwangsgedanken oder –handlungen übertrieben oder unbegründet sind
- Die Zwangsgedanken oder –handlungen verursachen erhebliche Belastung, sind zeitaufwendig (mehr als eine Stunde pro Tag) oder beeinträchtigen deutlich die normale Tagesroutine, die beruflichen Funktionen oder die üblichen Aktivitäten und Beziehungen

# Modell für Zwang (in Anlehnung an Salkovskis & Warwick, 1988)

## Typischer Zwang

0. Zwangsauslösende Situation ( äußere Situation, Gedanken / Erinnerungen o.ä. )



1. Ein Gedanke taucht auf ( meistens mit aufdringlichem Inhalt )



**2. Allgemeine Bewertung dieses Gedankens als extrem negativ / unerträglich / zwingend / realistisch etc.: Überschätzung der persönlichen Verantwortung, Der Wahrscheinlichkeit des Auftretens einer Katastrophe etc.**



3. Angst / Anspannung / Unruhe entstehen



4. Drang, zu neutralisieren entsteht, um negative Gefühle loszuwerden / positive zu erzeugen



5. Es entstehen Zwangsgedanken, die zur Situation genau passen, und die folgende Ausführung der Zwangshandlungen ( oder der Gedankenrituale ) schafft **kurzfristig** „Ruhe“



6. Der Zwang war also „**erfolgreich**“. Auf diese Weise **lernt** ein Mensch Zwangshandlungen, denn was erfolgreich war, das wird wiederholt