

In der Selbsthilfegruppe finden Sie:

Einen offenen Gesprächskreis.
Ergänzungen zu ärztlichen Diagnosen
und Therapien.

Begleitung bei seelischen
Belastungen

Ideen zur Verbesserung Ihrer
Lebensqualität.

Neues Selbstvertrauen als mündige
Patienten.

Ermutigung und Motivation als
Betroffene oder Angehörige.

Ein soziales Netz, in dem auch
gelacht wird.

**Selbsthilfegruppe für
Zwangserkrankung:**

Claudia Rauscher
Beethovenstraße 12/1
72411 Bodelshausen

07471/72334

claudia.rauscher68@gmx.de

Selbsthilfegruppe

für Zwangsstörungen

Claudia Rauscher
07471/72334

Beethovenstraße 12/1
72411 Bodelshausen



Wenn die Sucht nach Sicherheit zur Krankheit wird. Die **Selbsthilfegruppe für Zwangsstörungen** trifft sich freitags, zu festgelegten Terminen, von 18.00 - 20.00 Uhr, in 72411 Bodelshausen, Beethovenstraße 12/1.

Kontaktperson:

Claudia Rauscher
Tel.: 07471/72334
claudia.rauscher68@gmx.de

Zwangserkrankung treten in vielen verschiedenen Formen auf, Am meisten verbreitet sind Kontrollzwänge sowie Wasch- und Putzzwänge. Ebenso häufige Erscheinungsbilder, die Zwangsgedanken und Zwangshandlungen sowie Zähl- und Wiederholungszwänge, Ordnungszwänge und zwanghaftes Horten. Viele Zwangsgedanken drehen sich auch um aggressive, sexuelle und gotteslästerliche Gedanken. Typisch ist dabei, dass sie gegen den bewussten Willen auftreten und nicht verdrängt werden können. Damit beeinträchtigen sie massiv die Handlungsfreiheit. Es entstehen starke Anspannungen, Unruhe, Angst oder Ekel.

**Mehr Infos dazu :
www.zwaenge.de**

Unsere Schwerpunkte in der Selbsthilfegruppe:

Beratung und Unterstützung zwangserkrankter Menschen auf dem Weg zur Bewältigung Ihrer Krankheit.

Unterstützung bei der Therapie

Weitergabe wertvoller Informationen, Bücher und Fachzeitschriften sowie die Adresse wichtiger Kontaktstellen

Betroffene lernen und erfahren durch unsere SHG den besseren Umgang mit dieser Krankheit.

Die bei der Behandlung von Zwängen besonders wirkungsvolle Verhaltenstherapie entlässt ihre Patienten mit einem "Werkzeugkoffer" an Übungen, die immer wieder angewendet werden müssen. Für diese Übungen ist die SHG eine gut eingerichtete Plattform.

Übungen für den Alltag werden aufgegeben und nachbesprochen. Verhaltensfehler werden durchgesprochen.

