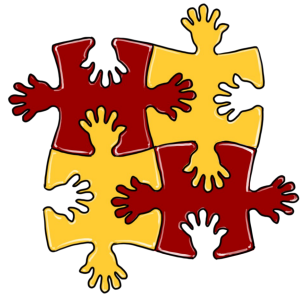


Selbsthilfegruppe



Andere Betroffene kennenlernen

*Gedanken, Erfahrungen und
Informationen austauschen*

*Zwänge verstehen und
Umgang mit ihnen erlernen*

*Sich gegenseitig motivieren,
unterstützen und Mut machen*

*Eigenverantwortlich aktiv
werden und verändern*

Gemeinsam — nicht allein



Selbsthilfegruppe Zwangserkrankungen Bielefeld

Telefon: 0175 / 7 15 90 76
E-Mail: shg.zwang.bielefeld@gmail.com

Selbsthilfegruppe Zwangserkrankungen Bielefeld

Informationen



Tel.: 0175 / 7 15 90 76

Die Selbsthilfegruppe Zwangserkrankungen stellt sich vor



Die Selbsthilfegruppe Zwangserkrankungen Bielefeld ist eine gemischtgeschlechtliche Gruppe erwachsener Menschen mit einer Zwangserkrankung.

Unsere Situation als Betroffene

Sind beim Verlassen der Wohnung alle Fenster und Türen verschlossen? Ist der Herd auch wirklich aus? Trotz abermaliger Kontrollen stellt sich kein Gefühl der Sicherheit ein, dass alles in Ordnung ist. Obwohl die Hände bereits mehrmals gewaschen und desinfiziert wurden, fehlt ein Sauberkeitsgefühl. Durch Besuch ist die Wohnung „verseucht“ und muss anschließend komplett geputzt werden. Zwanghafte Grübeleien in Form immer wiederkehrender und sich wiederholender Gedankenketten quälen. Die enormen alltäglichen Anstrengungen erschöpfen und deprimieren. Zudem reagiert das Umfeld oft mit Unverständnis.

Wie wir unsere Treffen gestalten

Nach Begrüßung und Klärung organisatorischer Dinge tauschen wir uns in einem offenen Gespräch aus oder widmen uns einzelnen Aspekten der Zwangserkrankungen. Auch können aktuelle Belastungssituationen durch Beziehung, Familie, Arbeit, Urlaub oder Wohnsituation zur Sprache kommen. Darüber hinaus können Prinzipien verhaltenstherapeutischer Übungen und — sofern vorhanden — Erfahrungen mit Therapien, Kliniken oder Medikamenten thematisiert werden. Trotz aller Ernsthaftigkeit der Erkrankung lässt sich der ein oder andere humorvolle Beitrag nicht immer vermeiden. Gelegentlich wird also auch gelacht.

Wer zu uns passt

Menschen, die unter ihrer Zwangserkrankung leiden und dies ändern wollen, sind herzlich willkommen! Bisherige Therapieerfahrungen sind nicht erforderlich. Je nach Schwere der Erkrankung stößt Selbsthilfe jedoch an

Grenzen und ersetzt keine Therapie oder ärztlichen Rat. Gleichwohl kann die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe zur Besserung des Zustands beitragen und eine sinnvolle Ergänzung vor, während und nach einer Therapie oder einem Klinikaufenthalt sein.



Neben Respekt und gegenseitige Akzeptanz legen wir Wert auf Verbindlichkeit und Diskretion. Das heißt zum einen, es wird eine regelmäßige Teilnahme

und rechtzeitige Absage im Verhinderungsfall erwartet, zum andern bleibt das, was in der Gruppe besprochen wird, in der Gruppe und wird nicht an Dritte weitergegeben.

Unsere Aktivitäten

Gelegentlich lassen wir nach den Treffen den Abend in einem Biergarten oder einer Kneipe ausklingen.

Kontakt

Eine Kontaktaufnahme mit der Selbsthilfegruppe Zwangserkrankungen Bielefeld ist telefonisch und per E-Mail möglich. Beratung bietet zudem die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld

Stapenhorststraße 5

33615 Bielefeld

Telefon: 0521 / 96 406 96

selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-bielefeld.de

Treffen

Wir treffen uns alle zwei Wochen mittwochs von 18.00 – 20.00 Uhr in Bielefeld-Mitte. Der Treffpunkt wird erst nach dem ersten Telefonat bekannt gegeben. Die Teilnahme ist kostenlos.

Selbsthilfegruppe Zwangserkrankungen Bielefeld

Telefon: 0175 / 7 15 90 76

E-Mail: shg.zwang.bielefeld@gmail.com