

Gruppenründung Jena

Selbsthilfegruppe Zwangserkrankung

Hände waschen 5, 6, 7 Mal und das 20 Mal am Tag, bis sie schlussendlich irgendwann blutig sind und schmerzen, doch man kann es nicht sein lassen. Bereits das 10. Mal den Herd kontrolliert, er ist aus, doch im Kopf kommt es anscheinend nicht an. Schon 5 Stunden die Wohnung geputzt, doch immer wieder sieht man Etwas, das noch gemacht werden muss. Aufdringliche Gedanken, die einen nicht loslassen, die Angst und Unruhe auslösen.

Man schämt sich für seine Gedanken und Handlungen, sieht selbst, dass diese nicht normal sind, dennoch scheint man zunächst machtlos. Dies sind Symptome einer Zwangserkrankung, von der wahrscheinlich mehr Menschen betroffen sind als man glaubt.

Für wen ist diese Gruppe?

Diese Gruppe richtet sich an Menschen mit einer Zwangserkrankung (Zwangsstörung), egal ob reine Zwangsgedanken, oder Zwangsgedanken und Handlungen gemischt. Falls du weitere psychische Erkrankungen hast, kannst du trotzdem teilnehmen, denn nicht selten spielen andere Erkrankungen wie z. B. Depressionen auch eine Rolle. Dennoch wird das Thema Zwangserkrankung im Fokus stehen. Ausschlusskriterien sind Suizidgedanken/-gefährdung, eine aktuelle Alkohol- oder Drogensucht oder wenn die Zwangserkrankung eher eine kleine Nebenrolle spielt, und andere Erkrankungen stark im Fokus stehen.

Was genau soll in dieser Gruppe passieren?

Die Gruppe soll zum gemeinsamen Austausch, alle 2 Wochen, über die Erkrankung, Therapieerfahrungen und Erfahrungen im Umgang mit der Zwangsstörung dienen. Oftmals hilft es schon, Menschen kennenzulernen, die dasselbe Problem wie man selbst haben, einfach zuhören und Verständnis zeigen.

Hab keine Angst, dich zu melden - das kann zwar viel Überwindung kosten, aber du bist nicht allein!

Kontakt per E-Mail: zwang-selbsthilfejena@online.de

