

## Selbsthilfegruppe “Zwänge”

Hast du auch oft das Gefühl, Deine eigenen Gedanken oder Handlungen nicht mehr unter Kontrolle zu haben?

Du fühlst dich gezwungen, gewisse Rituale oder Handlungen auszuführen, um die Angst etwas Schlimmes könnte passieren, zu reduzieren?

Musst Du Dich aus Angst vor Kontamination ständig waschen, bestimmte Dinge immer wieder kontrollieren oder in einer gewissen Ordnung sortieren?

Vielleicht kommst Du auch aus einer Gedankenschleife nicht mehr heraus und bist unentwegt am Grübeln?

Zwangsstörungen und Zwangsgedanken können sehr vielfältig sein, das Leben sehr einschränken und extrem anstrengend machen. Möchtest Du zu einem Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten kommen?  
Dann bist Du bei uns richtig!

### **Unsere Gruppe kann zu folgenden Themen genutzt werden:**

- Gemeinsamer Meinungs- und Erfahrungsaustausch
- Umgang mit der Erkrankung
- Reflektion der alltäglichen Schwierigkeiten

Wir freuen uns auf eine angenehme Runde!

Vertrauen, Schweigepflicht und Anonymität werden großgeschrieben.

Näheres erfährst Du im persönlichen Kontakt zu uns.

Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos

**Interessierte Betroffene können sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn melden.**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

0228 94 93 33 17

[selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org)

Weitere Informationen unter [www.selbsthilfe-bonn.de](http://www.selbsthilfe-bonn.de)