

Neue Selbsthilfegruppe “Zwangsstörungen“

Strategien – Akkuratheit – Routine – Kontrolle –
können im Alltag, in der Familie, bei der Arbeit, bei besonderen Ereignissen Halt geben.

Aber was ist, wenn ...

- ... die Strukturen zum Zwang werden?
- ... immer wieder ähnliche Gedanken gedacht,
immer wieder die gleichen Handlungen ausgeführt werden müssen?
- ... Alltägliches belastet, indem Tätigkeiten wie essen, waschen, aufräumen, Sachen packen,
eine Nachricht schreiben, einen Termin vorbereiten zu viel Zeit kosten?
- ... Aufgaben so perfekt wie möglich erledigt werden sollen – und sonst eher gar nicht?
- ... das Leben eingeschränkt wird durch das Meiden herausfordernder Situationen?
- ... und wenn alle Versuche, mit Planung, festgesetzten Handlungen und Kontrolle
Abhilfe zu schaffen, nicht erleichternd sind,
sondern zu noch mehr Langsamkeit und Unentschlossenheit führen?

Es werden Interessierte jeden Alters gesucht, die sich in dieser Beschreibung wiederfinden
und sich in einer neuen Selbsthilfegruppe dazu austauschen möchten.
Offenheit sowie ein respekt- und vertrauensvoller Umgang miteinander werden
vorausgesetzt. Therapieerfahrung ist von Vorteil, aber nicht zwingend nötig.

Interessierte Betroffene können sich melden:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn
0228/ 94 93 33 17
Selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org

Weitere Informationen unter www.selbsthilfe-bonn.de

Stand: November 2022