

## Unsere Selbsthilfegruppe hilft!

Durch Austausch von Erfahrungen,  
mit der Krankheit leben zu können

Durch gelegentliche Einladungen  
von Fachärz\*innen um mögliche  
Behandlungswege aufzuzeigen

Durch Austausch über körperliche, seelische  
und soziale Probleme

### Warum Selbsthilfe?

Die Chance nutzen, um unsere Zwänge  
gemeinsam zu bewältigen. Denn:

**Gemeinsam sind  
wir stark!**

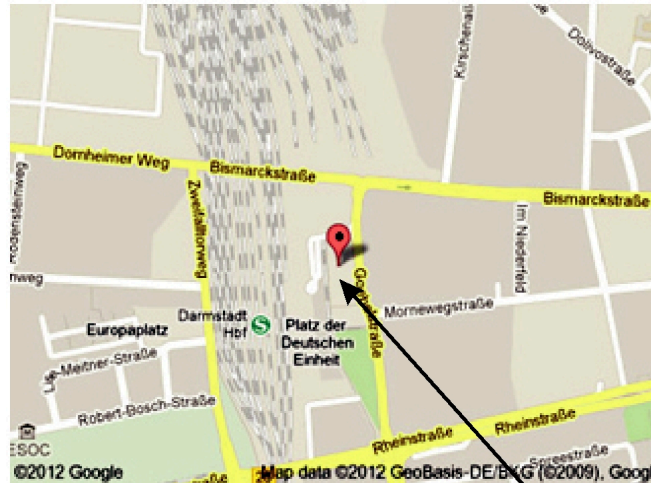
### Wem will unsere SHG helfen?

Unsere Ziele sind der Erfahrungsaustausch  
von Betroffenen, die an Zwangserkrankungen  
mit all ihren Formen (Waschzwang,  
Kontrollzwang, Putzzwang, Zwangsgedanken  
etc) leiden.

Angehörige sind natürlich auch herzlich  
Willkommen, denn auch der Austausch von  
Angehörigen oder Freunden ist oft sehr  
hilfreich.

## Hier finden Sie uns:

In Darmstadt beim Paritätischen  
Wohlfahrtsverband - schräg gegenüber  
vom HBF-Darmstadt



### Treffpunkt:

Jeden dritten Dienstag im Monat treffen wir  
uns in Darmstadt in der Poststraße 9 um 19:00  
Uhr (Dritter Stock) Wenn Du erstmals beim  
Treffen dabei sein möchtest, bitten wir vorab  
um kurze Kontaktaufnahme über Mail oder  
Telefon.

**Zwangsstörungen-SHG-Darmstadt@web.de**  
Tel: 015209817315

Es ist bewusst kein starres Programm.  
Nach einer kurzen Vorstellungsrunde kann  
sich jeder frei über seine Krankheit äußern  
und wir gehen auf individuelle Bedürfnisse  
bzw. aktuelle Probleme ein.  
Auch Erfahrungsaustausch über mögliche  
Therapien oder Medikamente ist möglich.

# Zwangsstörung Selbsthilfe Darmstadt



#### Mail:

**Zwangsstörungen-SHG-Darmstadt@web.de**

#### Telefon:

**015209817315**

#### Räumlichkeit:

**Poststraße 9 in Darmstadt jeden dritten Dienstag im  
Monat ab 19 Uhr**

#### Homepage:

**https://  
zwangsstörungen-shg-darmstadt.jimdoside.com**

## **Vorwort**

Eine Zwangsstörung kann einschneidende Ereignisse in der Persönlichkeit, sowie der Lebensqualität von Betroffenen sowie Angehörigen hinterlassen.

Viele Menschen, welche an einer Zwangsstörung erkrankt sind, haben lange Zeit gebraucht, um die richtige Diagnose zu bekommen.

Mentale und psychische Belastungen müssen verarbeitet werden.

Mit einer Zwangsstörung zurechtzukommen ist für viele Betroffene eine Herausforderung und führt leider auch oft zu Isolation und Einsamkeit sowie Unverständnis.

Der Austausch und das Miteinander von Betroffenen ist eine große Hilfe und sehr wichtig.

## **Wer sind wir?**

Wir sind ein Zusammenschluss von Betroffenen mit unseren Erfahrungen und Kenntnissen in Bezug auf:

**Zwangsgedanken**

**Zwangshandlungen- oder rituale**

**Zwangsstörungen und vielen anderen Zwängen**



**Wir helfen und unterstützen Betroffene und Angehörige bei ihrer Bewältigung der täglichen Lebenssituation und Problemen.**

**Habt also keine Scheu und sprecht uns an. Wir würden uns freuen!!**

## **Unser Programm**

Fachvorträge von Psychologen, Psychotherapeuten und weiteren Fachärzten

Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Zwangserkrankungen e.V. (DGZ)

Zusammenarbeit mit OCD Land

Beratungsgespräche mit Psychologen und Therapeuten

Bereitstellung von Informationsmaterialien und Austausch von Fachbüchern

Organisation von Workshops

Erfahrungsaustausch über Medikamente und deren Nebenwirkungen

Hilfe bei der Suche nach Psychologen, Therapeuten etc.

## **Weitere Aktivitäten**

Präsentation unserer SHG bei Selbsthilfetagungen

Freizeitgestaltung, z. B. Wanderung Kegeln, Kino, Grillfeierlichkeiten etc.

Gemeinsame Fahrten nach Absprache zu Infoveranstaltungen und Tagungen

und vieles mehr...

## **Was gibt es noch bei uns?**

**Ein virtueller Austausch mit weiteren Selbsthilfegruppen zum Spektrum Zwangsstörungen findet statt und wird vorab rechtzeitig auf unserer Homepage bekannt gegeben.**