

## Motivation für eine Teilnahme:

- Merken, dass man nicht alleine ist
- Der Wunsch sich mit Gleichgesinnten auszutauschen
- Darüber reden und Offenheit schaffen
- Weiterkommen im eigenen Genesungsweg und andere bei ihrem unterstützen

## Mögliche Zwangstypen:

- Wasch- und Putzwänge «mehrere Stunden Hände waschen, putzen»
- Kontrollzwänge «Hab ich den Herd wirklich ausgeschaltet?»
- Ordnungszwänge «Wenn etwas nicht symmetrisch oder in einer gewissen Reihenfolge geordnet ist, verspürt der Betroffene ein unangenehmes Gefühl»

## Kognitive Zwänge respektive Zwangsgedanken

- Agressive Zwangsgedanken
- Zwangsgedanken zu Beziehung
- Homophobe Zwangsgedanken
- Magische Zwangsgedanken
- Zwangsgedanken „den Verstand zu verlieren“

## Wo, wann und wie oft treffen wir uns?

Beim ersten Treffen werden wir gemeinsam bestimmen, wie oft, wo und wann wir uns treffen möchten.

Bist du interessiert?  
Dann melde dich—wir freuen uns!



**SELBSTHILFETHURGAU**

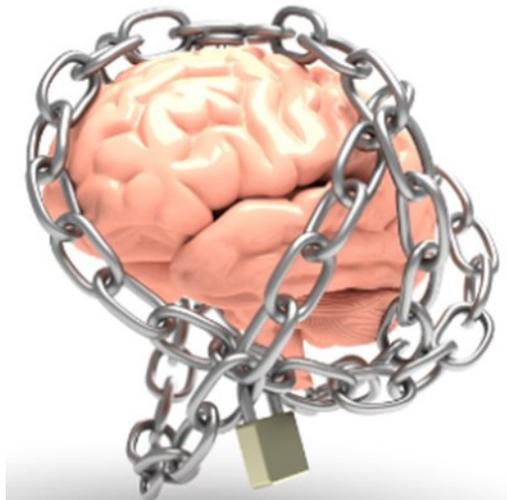
**Selbsthilfezentrum Thurgau**

Marktstrasse 26  
8570 Weinfelden  
E-Mail: [info@selbsthilfe-tg.ch](mailto:info@selbsthilfe-tg.ch)  
Telefon 071 620 10 00  
[www.selbsthilfe-tg.ch](http://www.selbsthilfe-tg.ch)



**Selbsthilfegruppe**

## Zwänge



## Ist das die richtige Gruppe für mich?

Kennst du das?

Du bist unterwegs, zuhause, am einkaufen oder mit Freunden und plötzlich schiesst dir ein völlig kontextloser Gedanke in den Kopf. «Was wenn ich ausversehen einen Mitmenschen verletze?» «Was wenn ich an AIDS erkrankte, wenn ich mir nicht noch einmal die Hände wasche?» Das sind Gedanken welche dir Angst machen.

Du weisst, sie sind völlig irrational. Trotzdem machen sie dir Angst. Anfangs versuchst du sie einfach wegzudrücken, vielleicht grübelst du aber auch stundenlang darüber nach, wieso du einen solchen Gedanken hast.

Schon haben wir das Geschenk. Sie gehen nicht mehr weg. Es entstehen sogenannte Zwangshandlungen.

Und schon findest du dich in komischen Ritualen wieder.

Die Angst lässt dich von aussen unbegreifbare Dinge tun.

Das könnten zum Beispiel sein: Sich stundenlang die Hände waschen, bis zehn zu zählen um Unglück zu verhindern, den Herd fünfmal kontrollieren ob er schon ausgestellt ist, sukzessives Beten, Rückversicherung bei Familie und Freunden.

Man weiss, dass es unnötig ist und trotzdem macht man es, da man nicht mit der Ungewissheit leben kann.

Man weiss, dass keine Gefahr besteht und trotzdem halten die angst erfüllenden Emotionen den Zwang am leben.

Hast du dich in diesem Text wiedererkannt?

Oder hast du das Gefühl, eine andere Art des Zwanges zu haben.

Dann schau doch einfach in unserer Selbsthilfegruppe vorbei.

Wir freuen uns auf dich!

## Herausforderungen, Fragen und mögliche Gruppenthemen:

- Kontroll- und Sicherheitsbedürfnis
- Zwangsgedanken- und handlungen
- Kann ich mich anderen Menschen anvertrauen, wie soll ich ihnen davon erzählen
- Hemmungen in sozialen Kontakten
- Lösungsansätze finden, einen Weg aus dem Zwang
- Alltägliche Herausforderungen
- Mögliche BEwältigungsstrategien