

Neue Selbsthilfegruppe *„Fühle Dich frei“* für Menschen mit Angst- und Zwangsstörungen

Aufgrund der Nachfrage gründen wir eine neue Gesprächsgruppe für Menschen mit Angst- und Zwangsstörungen.

Kennen Sie das Gefühl von Angst und Furcht vor Dingen oder Situationen, die andere Menschen normal finden? Oder körperliche Anzeichen der Angst wie Anspannung, Herzrasen, Schwitzen, Zittern, Atemnot, Übelkeit, Brustenge, Schwindel, Schlafprobleme und?

Zwanghafte Vorstellungen und Handlungen sind vielen Menschen nicht fremd. Sei es der Reinigungs- und Waschwang, Kontrollzwang beim Verlassen der Wohnung, ob der Herd wirklich ausgeschaltet ist, oder das wiederholte Prüfen der Haustür, obwohl man sicher weiß, sie gerade abgeschlossen zu haben. Doch ab wann sprechen wir nicht mehr nur von einer Marotte, einer schrulligen Angewohnheit, sondern von ernstzunehmenden, belastenden Zwangshandlungen und –gedanken?

Themen der Gruppe können sein:

- Was bedeutet diese Erkrankung für mich und meine Angehörigen?
- Was kann man voneinander lernen
- Welche unterschiedlichen Formen der Unterstützungen kann man erhalten?
- Welche Erfahrungen haben andere mit ihrer Erkrankung in Beruf, Familie und Umfeld gemacht?
- Was tut mir im Umgang mit der Angst gut? Was tut mir überhaupt gut?
- Mit wem kann ich offen über meine Ängste sprechen?
- Was hilft mir bei einer akuten Panikattacke?
- Wie schaffe ich es mein Vermeidungsverhalten zu verringern/zu beenden? Wer und was hilft mir dabei?

In der Gruppe geht es uns um:

- Erfahrungsaustausch
- Hilfe und Unterstützung bei der Alltagsbewältigung
- Ansprechpartner in akuten Problemsituationen
- Spaß am Leben
- Geselligkeit
- Prävention von Rückfällen ...

Selbsthilfegruppen können keine notwendige therapeutische Unterstützung ersetzen.

**Interessierte Betroffene können sich beim Selbsthilfe-Büro Euskirchen melden.
Mobil.: 0172 2145897 oder per E-Mail: selbsthilfe-euskirchen@paritaet-nrw.org**