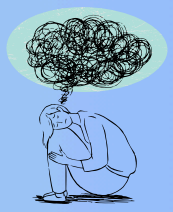
Zwanghaft im Leben

Selbsthilfegruppe für Betroffene einer Zwangstörung (OCD)



Die Zwangserkrankung (engl. OCD) ist die vierthäufigste psychische Erkankung in Deutschland. Sie kann nahezu alle Lebensbereiche umfassen und führt bei Betroffenen oft zu enormem Leidensdruck.

Warum eine Selbsthilfegruppe?
Eine Zwangsstörung ist ein hartnäckiger Begleiter im Alltag, welcher nach und nach immer mehr Platz im Leben Betroffener einehmen will. Parallel zu einer professionellen Verhaltenstherapie, auf der Suche nach einem Therapieplatz oder auch nach der Therapie, kann es sehr bereichernd sein, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und Therapiestrategien gemeinsam zu üben.

Was erwartet dich?

- Austausch mit anderen Betroffenen in verschiedenen Lebenslagen
- Gemeinsame Psychoedukation rund um die Zwangsstörung
- Gemeinsames Üben (wenn gewünscht und möglich auch Expositionen)
- Gemütliche Gruppenaktivitäten
- **Keine** Rückversicherungen 🙂

Für wen ist die Gruppe?
Die Gruppe richtet sich an Betroffene einer Zwangserkrankung, jeden Geschlechts, zwischen 18 und 45 Jahren. Keine Therapieerfahrung notwendig, allerdings Offenheit für Psychoedukation und faktenbasiertes Arbeiten.

Jede*r ist willkommen, Homophobie, Rassismus und Sexismus werden nicht toleriert!

Du möchtest mitmachen?
Bei Interesse melde dich gerne:

Mail: erlangen@kiss-mfr.de
Tel: 09131 811 78 80

Das erste Treffen findet am 13.10.2026 statt. Ab dann 2x im Monat, immer Dienstags.