

Kontaktdaten:

Selbsthilfegruppe Zwangsstörungen,
soziale Phobien und Folgen

Landratsamt Konstanz
Selbsthilfekontaktstelle
Benediktinerplatz 1
78467 Konstanz
Tel.: 07531 / 800 – 1787
Fax: 07531 / 800 – 1788
info@selbsthilfe-kommit.de

Gruppenleitung:

Dennis Riehle
Martin-Schleyer-Str. 27
78465 Konstanz
Tel.: 07531 / 955401
info@zwang-phobie.de
www.zwang-phobie.de
www.dennis-riehle.de

Gruppenleitung:

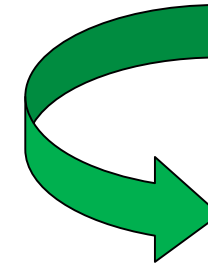
Dennis Riehle



Dennis Riehle, geb. 1985 in Konstanz,
seit 1999 selbst an einer Zwangsstörung und
seit 2005 zusätzlich an sozialen Ängsten erkrankt.

Landesbeauftragter der Deutschen Gesellschaft
Zwangserkrankungen e.V. (Hamburg), Beauftragter
Südwest „intakt e.V.“ – Selbsthilfe für Sozialphobiker
und Schüchterne.

Mitglied im Sprecherrat des Selbsthilfenetzwerkes
„kommit“ im Landkreis Konstanz.



SELBST-
HILFEGRUPPE

**Zwänge,
soziale Phobien und
Folgen**

- Konstanz

Mitglied im
Selbsthilfenetzwerk „kommit“:

kommit www.selbsthilfe-kommit.de
NETZWERK SELBSTHILFE

Die Selbsthilfegruppe kooperiert und
wird unterstützt von der „Deutschen
Gesellschaft Zwangserkrankungen
e.V.“ (www.zwaenge.de)



und „intakt e.V.“ – Selbsthilfe bei Sozialer Angst und
Schüchternheit (www.schuechterne.org).

Zwänge

Zwangsstörungen kennzeichnen sich als immer wiederkehrende Verhaltensweisen (Zwangshandlungen) oder Denkmuster (Zwangsgedanken), die der Betroffene als störend empfindet, darunter leidet und sich nur schwerlich dagegen wehren kann.

Zwänge treten häufig in Form von Wasch-, Kontroll- oder Sammelritualen auf oder kennzeichnen sich durch realitätsferne Befürchtungen, die sich wie in einem „Hamsterrad“ stetig wiederholen.

Die Erkrankung zeichnet sich besonders durch den hohen Belastungsdruck für den Erkrankten aus und zieht psychosoziale Folgen diverser Art nach sich.

Soziale Ängste

Soziale Ängste treten in Form übermäßiger Schüchternheit, eines Vermeidungsverhaltens gegenüber der Gesellschaft, größeren Gruppen oder Freunden oder als Stresssymptom in engen Räumen, großen Weiten oder dichten Menschenmassen auf.

Sie kennzeichnen sich durch körperliche Begleitsymptome wie Schwitzen, Herzrasen oder Panikattacken.

Folgen sind Ausgrenzung, Depressionen und ein Verlust des Alltagsrhythmus.

Gruppenarbeit

In der Selbsthilfegruppe bieten wir:

- Erfahrungsaustausch
- Tel.-Dienst
- persönliche und eMail-Beratung
- Gruppengespräche
- Vorträge
- Seminare
- Unternehmungen
- Vermittlung an Fachpersonen
- Informationsmaterial
- usw.

Was wir erreichen können:

- gegenseitige Ermutigung
- theoretisches Grundwissen erlangen
- Hilfestellung durch Ratschläge und Feedback
- Knüpfen neuer Kontakte
- Selbstvertrauen stärken

Was wir nicht erreichen können:

- Therapieersatz
- medizinische Begleitung
- Heilung

Gruppentreffen

Die Gruppe trifft sich nach Vereinbarung monatlich montags, 17.30 – 19.00 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle am Landratsamt Konstanz.

Angehörige kommen jeden 2. Monat zusammen.

Einzelgespräche sind nach Absprache jederzeit möglich.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Gruppenleitung.

Um kurze Voranmeldung wird gebeten.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

*Ihr
Dennis Riehle*