

## Der Verein

Selbsthilfe bei Depressionen e.V. wurde im Jahr 1984 gegründet. Er ist als gemeinnützig anerkannt und finanziert sich über Spenden, Mitgliedsbeiträge und Zuschüsse von staatlichen Institutionen. Zweck ist die Koordination, Gründung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen, in denen sich Menschen mit seelischen Problemen gemeinsam helfen.

**Unabhängig, selbstständig, gemeinnützig**  
**Über 300 Mitglieder in 20 Selbsthilfegruppen**  
**Eine Gruppe im Raum Obernburg**

Mit seelischen Problemen sind u. a. Depressionen, Ängste, Burnout und Zwänge gemeint. Es gibt weiter Gruppen für Hochsensibilität, junge Menschen ab 18 Jahren und Senioren. Mit den Themen wird in der heutigen Gesellschaft zwar offener umgegangen, jedoch scheinen sie noch immer tabuisiert zu sein.



SelbstHilfe bei  
Depressionen e.V.  
Reden und Handeln

## Kontakt

Selbsthilfe bei Depressionen e.V.  
Werbachstraße 13  
(Eingang Freihofsgasse)  
63739 Aschaffenburg

Telefon: 06021 236 26  
E-Mail: [info@redenundhandeln.de](mailto:info@redenundhandeln.de)  
Internet: [www.redenundhandeln.de](http://www.redenundhandeln.de)

## Büro- & Telefonzeiten

Mo-Do: 9.30-12.30 Uhr  
Do: 13.30-16.00 Uhr

## Bankverbindung

Sparkasse Aschaffenburg-Alzenau  
IBAN: DE34 7955 0000 0000 0023 11  
SWIFT-BIC: BYLADEM1ASA

**PHINEO empfiehlt uns:**  
*"Bei diesem Projekt können Sie sicher sein nicht nur Gutes zu tun, sondern auch Gutes zu bewirken."*



Copyright © 2020 Selbsthilfe bei Depressionen e.V.  
Das Phineo-Logo ist eine eingetragene Marke der PHINEO gAG.



SelbstHilfe bei  
Depressionen e.V.  
Reden und Handeln

SELBSTHILFEGRUPPE  
FÜR MENSCHEN MIT  
**ZWANGSSTÖRUNG**  
IN ASCHAFFENBURG

**Gewinner Inklusionspreis 2019  
des Bezirks Unterfranken!**

[www.redenundhandeln.de](http://www.redenundhandeln.de)

☎ 06021 236 26

## Die Zwangsstörung

Das zentrale Merkmal einer Zwangsstörung sind Zwangsgedanken und Zwangshandlungen.

## Der Zwangsgedanke

Zwangsgedanken sind sich immer wieder aufdrängende und wiederholende Gedanken oder Befürchtungen, deren Inhalt als sehr belastend und negativ erlebt wird. Beispiele: Jemanden schädigen, Kontamination mit Keimen oder Schmutz, aggressive, sexuelle oder religiöse Gedanken, Ordnung, Symmetrie, krankhafte Zweifel.

## Der Zwangshandlung

Zwangshandlungen sind Verhaltensweisen, die wiederholt ausgeführt werden, um Zwangsgedanken zu neutralisieren oder abzumildern. Beispiele: Waschen, Reinigen, Sammeln, Aufbewahren, Kontrollieren, Wiederholen, Zählen, Ordnen, Berühren.



## Unsere Gruppe

Wir sind eine Gruppe von Menschen aus Aschaffenburg und Umgebung, die mit einer Zwangsstörung leben. Regelmäßig treffen wir uns um ...

- ... uns gegenseitig Mut zu machen
- ... Erfahrungen auszutauschen
- ... unser Wissen über die Erkrankung und die Therapiemöglichkeiten zu teilen.

Wir freuen uns gemeinsam über Erfolge und sind bei Verschlechterungen füreinander da. Vor allem aber tut es gut zu wissen: Ich bin mit meiner Zwangsstörung nicht allein!



## Unsere Regeln

SCHWEIGEPFLICHT

KRISEN HABEN VORRANG

SPRICH OFFEN

SORGE FÜR DICH

BEIBEHALTUNG DER GRUNDTHEMATIK

ABGRENZEN,  
DISTANZ WAHREN

RATSCHLÄGE NUR AUF WUNSCH

RESPEKTVOLLER UMGANG

EHRLICHES FEEDBACK

ES KANN NUR EINER REDEN

