



Umgang mit Zwangsstörungen

Im Zentrum für Psychosomatik Zürich City

Für wen ist die Gruppe geeignet?

Das Gruppenprogramm richtet sich an Personen, die an einer Zwangsstörung leiden. Bei einer Zwangsstörung kommt es wiederholt zu unerwünschten sich aufdrängenden Gedanken, Handlungen oder Handlungsimpulsen, welche von Betroffenen als übertrieben oder sinnlos erlebt werden und mit unangenehmen Gefühlen verbunden sind.

Was lerne ich?

Im Rahmen des Gruppenprogramms wird Ihnen wertvolles Wissen zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Zwängen sowie konkrete Techniken im Umgang mit Zwangsgedanken und -handlungen vermittelt. Ziel ist es, damit belastende Zwänge zu reduzieren und Ihnen den Umgang damit zu erleichtern. Zudem bietet das Gruppenprogramm viel Raum und Zeit für gegenseitigen Austausch und Erfahrungsberichte.

Das Gruppenprogramm besteht auf folgenden Inhalten:

- Psychoedukation Zwangsstörung
- Erklärungsmodell des Zwanges
- Ursachen und Funktionalität von Zwängen
- Umgang mit Zwangsgedanken (metakognitive Techniken)
- Umgang mit Zwangshandlungen (Expositionen)
- Pharmakotherapie bei Zwängen, Einbezug von Angehörigen

Ablauf & Material

- 8 Sitzungen à 90 Minuten in einer geschlossenen Gruppe mit 4-8 Teilnehmer*innen
- Schriftliches Kursmaterial

ORGANISATORISCHES

Acht Kurseinheiten à 90 Minuten (inkl. Pause).

Die Kosten werden (abzüglich Selbstbehalt) in der Regel durch die Krankenkasse übernommen. Bitte prüfen Sie vorab die Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse.

ZEIT

Mittwoch, 13.15 – 14.45 Uhr

ORT

Zentrum für Psychosomatik
Selnastrasse 6
8001 Zürich

LEITUNG

Dr. phil. Laura Mernone
Psychologin

WEITERE AUSKÜNFTE

Praxismanagerin
Bea Vatslid
044 716 38 38
zentrum@sanatorium-
kilchberg.ch