

Die Ziele der Gruppe

Die Gruppe findet in einer Atmosphäre der Achtsamkeit und des gegenseitigen Respekts statt. Dadurch ist es möglich, offen zu sprechen und konkrete persönliche Ziele zu erarbeiten. Ziele für den einzelnen Teilnehmer/die einzelne Teilnehmerin können sein:

- nicht mehr allein mit seinen Problemen sein
- Herausgelangen aus möglicherweise schambesetzter Verheimlichung der Zwänge und Ängste
- Umgang mit den Zwängen und Ängsten im privaten Umfeld reflektieren
- versuchen, gemeinsam hinter die Zwänge und Ängste zu blicken“, den Zusammenhang von Zwängen und Angstgefühlen zu reflektieren
- im Austausch neue Umgehensweisen mit den eigenen Problemen kennen lernen
- über die Gruppe wieder mehr Routine für soziale Kontakte erlangen
- weitere therapeutische Möglichkeiten kennen lernen
- Impulse für den konstruktiven Dialog mit Angehörigen bekommen.

Der Gruppenablauf

- Die wichtigste Grundlage bildet die unbedingt wertschätzende Haltung der Teilnehmenden.
- Die Gruppe gibt allen Teilnehmenden die Möglichkeit, persönliche Themen zu besprechen. Darüber hinaus werden Probleme zusammengefasst oder als übergeordnete Themen behandelt.
- In diesem Rahmen gibt es die Möglichkeit, Informationen auch über Behandlungsformen und Therapiemöglichkeiten kennen zu lernen oder auszutauschen.
- Die Gruppe unterstützt, stärkt und motiviert, ersetzt jedoch keine Therapie.

Die Gruppe besteht bereits seit einem längeren Zeitraum. Dadurch sind auch Teilnehmende mit Erfahrung in der Gruppenarbeit dabei, so dass neue Teilnehmende sich sicher fühlen können.

Die Gruppe wird seitens der arCus-Kontaktstelle pädagogisch begleitet und unterstützt, sodass in probematischen Situationen bei Bedarf auch SozialpädagogInnen zur Moderation hinzugezogen werden können.

Wir über uns

Aufgabe der gemeinnützigen Gesellschaft arCus ist die Unterstützung von Menschen mit psychischen Problemen, Krisen oder Erkrankungen sowie deren Angehöriger. Dies geschieht in konkreter Beratungs- oder Betreuungsarbeit, aber auch in allgemeiner Öffentlichkeits- und Informationsarbeit.

In unseren Unterstützungsangeboten steht die Eigenverantwortlichkeit des/der Ratsuchenden und der Respekt vor seinem/ihrer Standpunkt und Bedürfnissen an erster Stelle.

Wir gehen allgemein von einer Verstehbarkeit psychischer Erkrankungen und Krisen aus. Mit unserer Arbeit wollen wir dazu beitragen, gemeinsam mit dem/der Ratsuchenden Lösungs- und Unterstützungsmöglichkeiten zu entwickeln. Es gilt, Selbsthilfe-potentiale zu entdecken und zu fördern sowie die Ratsuchenden als Experten für ihre Probleme ernst zu nehmen.

In diesem Zusammenhang sehen wir die Förderung des gegenseitigen Austauschs Ratsuchender zur selbstbestimmten Unterstützung wie z.B. in Selbsthilfegruppen als besonders wichtig an.

Zwangs- und Angststörungen

■ Zwänge bzw. Zwangsstörungen können als Handlungen oder Gedanken auftreten. Bekannte Formen sind Zählen, Kontrollzwang, Waschzwang u.a.

■ Beim Auftreten von Angststörungen sind die Wahrnehmung, das Denken, die Gefühle und das Verhalten sehr eingeschränkt. Es kommt zu einer erhöhten Anspannung, oft verbunden mit Schweißausbrüchen, Herzrasen sowie einem Gefühl der Beklemmung oder Lähmung.

■ Zwänge und Ängste beeinträchtigen den Lebensalltag massiv: Sie können vom sozialen Rückzug bis zur Vereinsamung, Jobverlust oder schweren finanziellen Schwierigkeiten führen.

■ Oft treten Folgeerkrankungen wie Depression, soziale Ängste usw. auf.



Die Teilnahme an der Gruppe

Termine:
donnerstags 14-tägig
17.30 Uhr bis 19.00 Uhr
in der arCus-Kontaktstelle
Ilseder Str. 39, 31226 Peine
Tel.: 0 51 71 / 59 12 50

Teilnahme:
Vor der ersten Teilnahme ist ein kostenloses Informationsgespräch mit einem Berater/einer Beraterin der Kontaktstelle erforderlich.
Termine hierfür können -auch kurzfristig- unter der Rufnummer der Geschäftsstelle oder der Kontaktstelle vereinbart werden. Um eine Kostenbeteiligung von 2 Euro pro Gruppentreffen wird gebeten.

Information und Anmeldung bei:

arCus
PEINE
Geschäftsstelle
Woltorfer Str. 7, 31224 Peine
0 51 71 / 79 0 26 - 0
www.arcus-peine.de

Bankverbindung: Sparkasse Hildesheim Goslar Peine
BIC: NOLADE21HIK
IBAN: DE19 2595 0130 0002 7219 75

Hilfe bei Zwangs- und Angststörungen



Geleitete Gesprächs-
Selbsthilfegruppe für
Betroffene

arCus
PEINE

Gefördert durch das Niedersächsische Landesamt für Soziales, Jugend und Familie.

Bilder: www.sarah-bob.de