

## Zwänge - ständiges Zweifeln

„Die Kerze ist aus! Du hast sie gerade ausgemacht. Ganz normal, wie jeder andere auch. Sogar nochmal kontrolliert.“

*„Aber ist auch wirklich kein Funke abgeflogen, der jetzt auf der Tischdecke langsam vor sich hin kokelt?“*

„So ein Quatsch!“

*„So langsam, dass nur allmählich ein Feuer entsteht. Das ist durchaus möglich und wirklich gefährlich.“*

„Hallo? Wer hat hier das Sagen?“

*„Willst du wirklich dafür verantwortlich sein, wenn ein Feuer ausbricht? Es wäre deine Schuld.“*

„Ich kontrolliere lieber nochmal...“

Kleine Zwänge - nicht auf die Fugen zwischen die Steinplatten zu treten - kennt jeder, allerdings läuft das bei uns aus dem Ruder. Da gibt es immer Zweifel und nur manchmal ein leises Stopp.

Wir haben einen ständigen Zweifler im Ohr, der uns nur zu gern zum Grübeln bringt und immer eine neue Idee hat mit der er uns überrascht.

Wenn Sie solche Gedanken kennen, haben Sie vielleicht auch Interesse am **Austausch mit Gleichbetroffenen**. Die **neue Gruppe** soll einen Raum bieten, in dem wir uns nicht jedes Mal neu erklären müssen, in dem wir uns verstanden fühlen und ganz einfach merken, dass wir nicht alleine sind mit diesen Gedanken. Kein Thema soll tabu sein.

**Das erste Treffen ist am 15. September um 19.30 Uhr in Bad Salzuflen. Ab Oktober werden wir uns jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat treffen.**

Näheres erfahren Sie in der Selbsthilfe Kontaktstelle im Kreis Lippe:

**Tel. 05231-561260, Sprechzeiten: Mo, Di, Mi 10 – 13 Uhr und Do 10 – 17 Uhr**

Email: [selbsthilfe-lippe@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-lippe@paritaet-nrw.org), Web: [www.selbsthilfe-lippe.de](http://www.selbsthilfe-lippe.de)