



### Bestellschein:

Bitte liefern Sie mir folgende Broschüren:

- N. Münchau**  
Leitfaden für Therapeuten zum Aufbau verhaltenstherapeutisch orientierter Selbsthilfegruppen
- U. Demal, J. Langkrär**  
Zwangserkrankungen – ein Leitfaden für Angehörige
- M. Döpfner, A. Rothenberger**  
Zwangsstörungen bei Kindern und Jugendlichen – Fragen und Antworten
- Basisinformationen Zwangserkrankungen**

Die Schutzgebühr je Exemplar beträgt 1,00 Euro.  
Die Versandkosten betragen 1,44 Euro

- Ich interessiere mich für die Vereinszeitschrift *Z-aktuell*, bitte senden Sie mir kostenfrei ein Probeheft zu.**

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ, Wohnort

\_\_\_\_\_  
Telefon, Fax

\_\_\_\_\_  
Email

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

### Unsere Anschrift:

**Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e. V.**  
Postfach 15 45 - 49005 Osnabrück (Postanschrift)  
Kollegienwall 22 A - 49074 Osnabrück  
(Besucheranschrift)

Telefon: (0541) 357 44-33  
Telefax: (0541) 357 44-35  
Email: [zwang@t-online.de](mailto:zwang@t-online.de)  
Internet: [www.zwaenge.de](http://www.zwaenge.de)

### Allgemeine Sprechzeit:

Montag bis Freitag: 10:00 bis 12:00 Uhr  
Mitgliedern bieten wir weitere Sprechzeiten  
nach Vereinbarung an.

### Ihre Ansprechpartner:

Mitgliederservice: Marina Rohmann und Ulrich Otte  
Geschäftsführer: Wolf Hartmann

### Vorstand:

Antonia Peters (Vorsitzende)  
Dipl.-Psych. Walter Hauke (stellv. Vorsitzender)

### Ehrevorsitzender:

Prof. Dr. Iver Hand

### Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. Hans Reinecker (Vorsitzender)  
Prof. Dr. med. Michael Zaudig (stellv. Vorsitzender)

### Spendenkonto:

**Kontonummer: 78030 · BLZ: 265 501 05**  
**Sparkasse Osnabrück**



**Deutsche Gesellschaft  
Zwangserkrankungen e.V.**



### Was sind Zwänge?

Wir alle kennen harmlose Formen des Zwanges aus unserem täglichen Leben. Manche von uns erledigen Dinge immer in derselben Reihenfolge oder kontrollieren mehrfach, ob sie die Haustür auch wirklich abgeschlossen haben. Die Zwangsstörung zeichnet sich durch eine extreme Steigerung solcher Handlungen und/ oder Gedanken aus. Diese sind sehr zeitraubend, oft mit körperlichen Beschwerden verbunden und haben einen großen Leidensdruck zur Folge.

### Was sind Zwangsgedanken?

Zwangsgedanken sind immer wiederkehrende, sich ins Bewusstsein drängende Ideen, Gedanken, Bilder oder auch Impulse. Zwangsgedanken können sich auf aggressive oder religiöse Inhalte beziehen, auf Verschmutzung, Sexualität, auf Ordnung und Genauigkeit. Sie lösen bei den Betroffenen meist intensive Emotionen wie Angst, Schuldgefühle oder Selbstzweifel aus.

### Was sind Zwangshandlungen?

Zwangshandlungen sind Handlungen, zu deren Ausführung sich die Betroffenen gedrängt fühlen, obwohl sie diese möglicherweise als sinnlos oder übertrieben ansehen. Zu den häufigsten Zwangshandlungen zählen Wasch- und Reinigungszwänge (z.B. exzessives Händewaschen), Kontrollzwänge (z.B. Haustüren und elektrische Haushaltsgeräte kontrollieren), Ordnungszwänge, Zählzwänge, Sammelzwänge und Wiederholungszwänge.

### Für unsere Mitglieder und Selbsthilfegruppen:

Unsere Aufgabe und unser Anliegen ist es, Wege zur Therapie der Erkrankung aufzuzeigen und die soziale Isolation der Betroffenen zu vermindern.

Mit unseren Angeboten möchten wir Hilfe zum Leben mit der Zwangsstörung leisten und die Selbsthilfe fördern.

### Zu unseren Leistungen zählen:

- Telefonische Hinweise auf Therapeuten für Zwangsstörungen in Ihrer Region
- Vermittlung von Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe
- Hilfestellung beim Aufbau von Selbsthilfegruppen
- Psychologisch-medizinische Fachinformationen
- Telefonische Beratung
- Umfangreiches Internetangebot für Therapeuten, Betroffene und Angehörige ([www.zwaenge.de](http://www.zwaenge.de))
- Jährliches Bundestreffen für Selbsthilfegruppen
- Informationsveranstaltungen zu Zwangsstörungen
- Jahreskongress (Austausch für Experten und Betroffene)
- Unterstützung von Forschungsprojekten zu Zwangsstörungen
- Öffentlichkeitsarbeit
- Fortbildungsangebote für Therapeuten (Z-Expert)
- Zeitschrift Z-aktuell
- Arbeitsgruppen zu einzelnen Zwangsstörungen (z. B. Infostelle Trichotillomanie)

### ( ) Beitrittserklärung:

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt als Mitglied der Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen e. V.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt zur Zeit 40,00 Euro pro Kalenderjahr. Darin ist das Z-aktuell Abonnement enthalten. Einkommensschwachen gewähren wir einen Beitragsnachlass von 50 %. Die Einkommensgrenze beträgt 700,- Euro im Monat (Nachweis erforderlich).

\_\_\_\_\_  
Titel, Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ, Wohnort

\_\_\_\_\_  
Telefon, Fax

\_\_\_\_\_  
Email

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

### ( ) Abbuchungserlaubnis:

Mit dem Einzug des Mitgliedsbeitrags durch Lastschrift bin ich einverstanden. Den Lastschriftauftrag kann ich jederzeit schriftlich widerrufen.

\_\_\_\_\_  
Kontonummer

\_\_\_\_\_  
Bankleitzahl

\_\_\_\_\_  
Geldinstitut

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift