



#### **Abonnement der Z-aktuell :**

Hiermit bestelle ich *Z-aktuell* für die Dauer eines Kalenderjahres zum Bezugspreis von 20,00 Euro (inkl. Versandkosten). Das Abonnement verlängert sich um ein weiteres Jahr, wenn nicht spätestens einen Monat vor Ende des Kalenderjahres schriftlich gekündigt wird.

Das Abonnement wird nur innerhalb Deutschlands angeboten.

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

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

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

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

\_\_\_\_\_  
E-Mail

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

#### **Abbuchungserlaubnis:**

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

\_\_\_\_\_  
Kontonummer

\_\_\_\_\_  
Bankleitzahl

\_\_\_\_\_  
Geldinstitut

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

#### **Unsere Anschrift:**

Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e. V.

Postanschrift:

Postfach 70 23 34 - 22023 Hamburg

Besucheranschrift:

Schloßstraße 92 - 22041 Hamburg

Telefon: (040) 689 13 700

Telefax: (040) 689 13 702

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.

#### **Vorstand:**

Antonia Peters (Vorsitzende)

Dipl.-Psych. Walter Hauke (stellv. Vorsitzender)

#### **Ehrenvorsitzender:**

Prof. Dr. med. Iver Hand

#### **Geschäftsführer:**

Wolf Hartmann

#### **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
- 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*
- Info- und Beratungsstelle Trichotillomanie

## Beitrittserklärung:

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

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 50,00 Euro pro Kalenderjahr. Einkommensschwachen gewähren wir einen Beitragsnachlass von 50%. Die Einkommensgrenze beträgt 700,- Euro.

Im Mitgliedsbeitrag ist das Abonnement der *Z-aktuell* enthalten.

- Mitgliedsbeitrag 50,00 Euro
- ermäßigter Mitgliedsbeitrag 25,00 Euro (Nachweis erforderlich)
- freiwilliger Förderbeitrag 100,00 Euro

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

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

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

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

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
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