



Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.

| Selbsthilfegruppen – Bundestreffen: „60 Jahre Exposition – Hoffnung ist trainierbar!“

Am **Sa, 9. Mai 2026** findet unser jährliches Selbsthilfegruppen-Bundestreffen der DGZ **online von 10:00 bis 14:00 Uhr** statt. Alex Jobst (ehemals Betroffene) und Thomas Hillebrand (Psychologischer Psychotherapeut und Anwender der Exposition seit 30 Jahren) moderieren die Veranstaltung. Beide sind im Vorstand der DGZ aktiv.

Wie gewohnt beginnen wir zunächst mit einem kurzen Vortrag, der auf Fragen der praktischen Anwendung in der Therapie bei Wasch- und Kontrollzwängen aber auch auf Besonderheiten z.B. der Exposition bei aggressiven und sexuellen Zwangsgedanken eingeht.

Der Vortrag dient als Grundlage für Diskussionen und ermöglicht jederzeit das Einbringen eigener Erfahrungen – positiver wie negativer, damit wir in einen regen Austausch kommen können.

Nach der Mittagspause sollen Fragen aus der Mitte der Selbsthilfegruppen im Vordergrund stehen. Was beschäftigt Euch? Was ist schwierig in den Gruppen? Was läuft gut? Welche Impulse möchtet Ihr dem Vorstand der DGZ geben?

Hier können wir auch eine Frage diskutieren, die uns besonders interessiert: Welche Möglichkeiten bestehen, Expositionen nicht nur von Psychotherapeuten begleiten zu lassen (wenn es denn überhaupt geschieht), sondern auch von speziell geschulten „Expositionsbegleitern“, die nicht notwendigerweise Psychologen oder Ärzte sein müssen – ein Herzensprojekt von Alex.

Die Veranstaltung am 09. Mai ist kostenlos, findet per Zoom statt und den Link bekommt Ihr nach Eurer Anmeldung in der Geschäftsstelle unter zwang@t-online.de.

Alex & Thomas freuen sich im Namen der DGZ auf Euch. Macht einfach mit, zusammen können wir was bewegen!

Den Zeitplan findet Ihr auf der folgenden Seite.

Zeitplan – Selbsthilfegruppen-Bundestreffen „60 Jahre Exposition“

Samstag, 09. Mai 2026

10:00 Uhr

Begrüßung & kurze Vorstellung der Moderatoren
Alex Jobst & Thomas Hillebrand

10:10 Uhr

Aktuelle Infos & Einblicke aus der DGZ

10:20 Uhr

Expertenansicht & interaktiver Austausch
Impulsvortrag Thomas Hillebrand: „60 Jahre Exposition – Hoffnung ist trainierbar“
Zeit für Fragen, Gedanken und Erfahrungen – nutzt den Raum

11:30 – 12:15 Uhr

Pause

12:15 Uhr

Kurzer Wrap-up & sanfter Wiedereinstieg

12:25 Uhr

Aus den Selbsthilfegruppen: Offener Raum für Fragen, Austausch & Ideen

13:50 Uhr

Blitzlichtrunde & gemeinsamer Abschluss

14:00 Uhr

Ende der Veranstaltung