

„Hilfe für Hypochonder: Selbsthilfegruppe fördert Austausch und Unterstützung“

Eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Hypochondrie will helfen, Ängste zu begegnen und Erfahrungen auszutauschen. Informationen zur Teilnahme finden Sie hier.

In einer Welt, in der Gesundheitsängste immer präsenter werden, haben sich betroffene Personen zusammengefunden, um eine Selbsthilfegruppe für Hypochondrie zu gründen. Viele kennen den Begriff „Hypochonder“ und assoziieren ihn oft mit Menschen, die übertrieben über ihre Gesundheit besorgt sind. Doch für die Betroffenen ist diese Sorge mehr als nur eine Übertreibung – sie ist ein ständiger Begleiter, der das Leben stark beeinflusst.

Diese Erkrankung führt dazu, dass viele Menschen, obwohl sie körperlich gesund sind, sich in einer Spirale aus Arztbesuchen und medizinischen Untersuchungen verlieren. Ihr Alltag wird von der ständigen Angst bestimmt, ernsthaft zu erkranken. Symptome wie Herzrasen, Atemnot oder ein allgemeines Unwohlsein werden fälschlicherweise als Zeichen einer schweren Krankheit gedeutet. Diese Fehlinterpretationen verschärfen die Situation oft noch weiter, zumal auch das Internet als Informationsquelle häufig zu einem Teufelskreis beiträgt, in dem sich Betroffene die schlimmsten Diagnosen selbst stellen.

Die Bedeutung einer Selbsthilfegruppe

Das Ziel dieser neuen Selbsthilfegruppe ist es, Menschen mit hypochondrischen Störungen einen Raum zu bieten, in dem sie sich austauschen und gegenseitig unterstützen können. Das Treffen in einem geschützten Rahmen ist nicht nur ein Ort der Kommunikation, sondern auch ein Schritt, das Thema Hypochondrie offen anzusprechen und zu entstigmatisieren. Die Teilnehmer sollen ermutigt werden, ihre Erfahrungen zu teilen und positive Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Es ist wichtig zu betonen, dass die Selbsthilfegruppe keine medizinische Behandlung ersetzt, sondern vielmehr eine ergänzende Unterstützung bietet. In einem vertraulichen Umfeld können die Teilnehmer lernen, wie andere mit ihren Ängsten umgehen und welche Strategien hilfreich sind, um aus der Endlosschleife von Sorgen und Arztbesuchen auszubrechen. Hier können die Betroffenen erkennen, dass sie nicht allein sind und dass es Hoffnung auf ein besseres Lebensgefühl gibt.

Für alle, die Interesse an dieser Selbsthilfegruppe haben oder sich informieren möchten, stehen verschiedene Kontaktmöglichkeiten zur Verfügung. Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (Kiss) im Gesundheitsamt ist der richtige Ansprechpartner. Interessierte können sich telefonisch unter 0361 655-4204 oder per E-Mail unter kiss@erfurt.de melden. Das Büro befindet sich am Juri-Gagarin-Ring 150, wo weitere Informationen bereitgestellt werden.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de