

Medienmitteilung

Burgdorf, 18. September 2023

Glaube und Gleichgewicht: Eine neue Selbsthilfegruppe zur Bewältigung religiöser Zwangsgedanken

In Burgdorf befindet sich eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen im Aufbau, die von religiösen Zwangsgedanken geplagt werden. Diese soll Betroffene darin unterstützen, wieder die guten Seiten des Glaubens zu erleben.

In einer Welt, in der Glaube und Spiritualität für viele eine grosse Bedeutung haben, haben manche Menschen mit religiösen Zwangsgedanken zu kämpfen, die zu Angst, Stress und anderen emotionalen Problemen führen können. Religiöse Zwangsgedanken sind eine Form von Zwangsstörung, bei denen Personen von wiederkehrenden und belastenden Gedanken, Ritualen oder Handlungen beeinflusst werden, die auf religiöse oder spirituelle Inhalte bezogen sind.

Für Peter* sollte Religion zu einer wohltuenden und stärkenden Beziehung zu Gott und zu einem befreiten Leben führen. Durch seine religiösen Zwangsgedanken wird diese Beziehung aber getrübt. Er erlebt Gott als ein strafendes Wesen: Beim Denken und Handeln gibt es nur richtig oder falsch, wobei Richtiges belohnt und Falsches bestraft wird. Ausserdem können Zwangsgedanken im religiösen Bereich zum Beispiel auch ungewolltes schlechtes Denken über Gott oder Verfluchen von ihm sein, wodurch noch mehr Schuldgefühle und Zwänge entstehen können.

Nun sucht Peter andere Betroffene, um in einer Selbsthilfegruppe gemeinsam und vorurteilsfrei Strategien zu entwickeln, sich über Erfahrungen mit Therapien oder den Auswirkungen in Beziehungen auszutauschen.

Der Aufbau der neuen Selbsthilfegruppe wird von Selbsthilfe BE begleitet. Interessierte Betroffene können sich bei Selbsthilfe BE unter 0848 33 99 00 melden. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kostenlos.

Weitere Informationen zu den aktuellen Gruppengründungen sind auf der [Webseite](#) von Selbsthilfe BE zu finden.

*Name geändert

3'009 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für Rückfragen zur Medienmitteilung Silvia Kiener, Fachleiterin

Selbsthilfe BE

Selbsthilfe BE ist Anlaufstelle und Drehscheibe für die gemeinschaftliche Selbsthilfe im Kanton Bern und fördert Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen des Sozial- und Gesundheitsbereiches. Ziel von Selbsthilfe BE ist es, Menschen in ähnlichen Lebenssituationen zusammenzuführen, um ihnen über die gemeinschaftliche Selbsthilfe mehr Lebensqualität zu ermöglichen, sowie die Öffentlichkeit für das Thema Selbsthilfe zu sensibilisieren und zu informieren. Selbsthilfe BE bietet in seinen vier Beratungszentren in Bern, Thun, Biel und Burgdorf