



SELBSTHILFEZÜRICH

KÖRPERDYSMORPHE STÖRUNG

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR BETROFFENE

Die körperdysmorphe Störung ist eine Wahrnehmungsverzerrung des persönlichen Erscheinungsbildes, welche mit einem hohen Leidensdruck einhergeht. Betroffene beschäftigen sich übermässig mit einem oder mehreren von ihnen wahrgenommenen äusserlichen Makel, welche für Aussenstehende nicht oder kaum erkennbar sind. Häufig zeigt sich diese Beschäftigung in Verhaltensweisen, die versuchen das Aussehen zu überprüfen, anzupassen oder vor anderen Personen zu verstecken. Diese Verhaltensweisen können von Einschränkungen im Alltag bis hin zur sozialen Isolation führen.

In dieser Selbsthilfegruppe können sich Betroffene in einem sicheren Rahmen mit der körperdysmorphen Störung auseinandersetzen. Dabei geht es um die Themen der Selbstwahrnehmung, die damit verbundenen Emotionen und Bewältigungsstrategien. Zu erleben, mit der Situation nicht allein zu sein, kann entlastend wirken.

Wenn Sie sich der Selbsthilfegruppe anschliessen möchten oder Fragen haben, melden Sie sich bei Selbsthilfe Zürich.