

## Neue Selbsthilfegruppe Zwangsstörungen

Zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe werden Personen mit einer Zwangsstörung (Zwangsgedanken, Zwangshandlungen) gesucht.

### **Inhalte und Ziele der Selbsthilfegruppe**

- Mit Gleichbetroffenen offen über die Erkrankung, über gute und schwierige Erfahrungen und über das eigene Befinden reden.
- Ernst genommen und nicht ausgelacht werden.
- Sich verstanden und nicht mehr alleine fühlen.
- Erfahrungen und Tipps zur Bewältigung austauschen.
- Sich gegenseitig ermutigen.
- Sich selbst besser verstehen und annehmen lernen.

### **Voraussetzungen für die Teilnahme**

- Diagnose Zwangsstörung (Zwangsgedanken, Zwangshandlungen)
- Psychotherapie-Erfahrung
- Bereit und in der Lage, sich offen und regelmässig auszutauschen, Ressourcen zu suchen, sich zu stärken und zu mehr Wohlbefinden zu gelangen.

### **Ablauf**

- Der Gruppenaufbau erfolgt in Aarau mit Unterstützung des SelbsthilfeZentrums Aargau. Die ersten Treffen werden moderiert von Linda Häfeli, Leiterin SelbsthilfeZentrum Aargau, Psychologin FSP.
- Anschliessend läuft die Gruppe eigenständig als Selbsthilfegruppe ohne Fachperson weiter. Gruppenberatungen sind jederzeit möglich.

### **Weitere Informationen und Anmeldung**

SelbsthilfeZentrum Aargau  
Rain 6  
5000 Aarau

Tel. 056 203 00 20  
info@selbsthilfezentrum-aargau.ch  
www.selbsthilfezentrum-aargau.ch