



**Zentrum Selbsthilfe**

Finde andere. Finde dich.

Plagen Dich immer dieselben  
zwanghaften Gedanken?

Bedeutet jede Berührung Verunreinigung?

Musst Du ständig Deine Hände waschen?

Kontrollierst Du wiederholt, ob Du den  
Herd abgestellt hast?

... oder die Türe abgeschlossen?

## **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zwängen**

Der Kontakt zu Gleichbetroffenen kann helfen, sich für das eigene Verhalten nicht mehr zu schämen und die Krankheit besser zu akzeptieren.

Eine Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, die eigene Isolation zu überwinden und neue Freundschaften zu schliessen.

Die Gruppe ist kostenlos und wird im Aufbau vom Zentrum Selbsthilfe begleitet. Interessiert, aktiv mitzuwirken? Mehr Infos gibt:

**Zentrum Selbsthilfe**

**Tel. 061 689 90 90**

**mail@zentrumselbsthilfe.ch**

**www.zentrumselbsthilfe.ch**