



Begleitete Selbsthilfegruppe **„Leben mit Zwängen“**

Ein Angebot für Menschen, welche unter
Zwangshandlungen, Zwangsgedanken oder zwanghaftem Grübeln

leiden oder Erfahrung damit haben,
sowie für deren Angehörige

Betroffene und Angehörige tauschen in der Gruppe Erfahrungen und Informationen aus.
Der Austausch und die persönliche Auseinandersetzung mit Anderen ermöglicht mehr
Verständnis für sich selbst.

Die Teilnahme ist anonym und kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und ein
Einstieg jederzeit möglich. Vor der ersten Teilnahme ist jedoch eine kurze Kontaktaufnahme
wünschenswert.

WANN: jeden ersten **Mittwoch im Monat** von 18.00 bis 20.00 Uhr
5. Sep., 3. Okt., 7. Nov., und 5. Dez. 2018 sowie
9. Jän. (2. Mi!), 6. Feb., 6. März, 3. April, 8. Mai (2. Mi!) und 5. Juni 2019

WO: **Gesundheitszentrum der OÖ Gebietskrankenkasse**
Garnisonstraße 1a/2. Stock, 4020 Linz

BEGLEITUNG Dr. G. Gruber und M. Haselgruber (Psychotherapeutin)

KONTAKT: PSZ EXITsozial 0732/719 719

pszlinz.beratung@exitsozial.at

www.exitsozial.at

Selbsthilfe OÖ - Dachverband der Selbsthilfegruppen (DVSG): 0732 / 79 76 66

www.selbsthilfe-ooe.at

EXIT-sozial