

## BEGLEITETE SELBSTHILFGRUPPE „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. Vor der ersten Teilnahme ist eine kurze Kontaktaufnahme wünschenswert.

Um sich nach den aktuellen „**Coronamaßnahmen**“ (Maske, Gruppengröße, ...ev. online?) zu erkundigen, bitten wir Sie, sich vor dem jeweiligen Termin zu melden:

Telefonnummer: 0732 / 719 719

**WANN:** jeden ersten **Mittwoch im Monat** von 18.00 bis 20.00 Uhr  
21. Sept (3. Mi.), 5. Okt., 2. Nov., und 7. Dez. 2022 sowie  
11. Jän. (2. Mi!), 1. Feb., 1. März, 5. April, 3. Mai und 7. Juni 2023

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

**BEGLEITUNG** Dr. G. Gruber, M. Haselgruber oder Mag. Ch. Lang

**KONTAKT:** PSZ EXITsozial 0732/719 719

[pszlinz.beratung@exitsozial.at](mailto:pszlinz.beratung@exitsozial.at)

[www.exitsozial.at](http://www.exitsozial.at)

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

[www.selbsthilfe-ooe.at](http://www.selbsthilfe-ooe.at)