



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, ein Einstieg jederzeit möglich – vor der ersten Teilnahme ist eine vorherige kurze Kontaktaufnahme wünschenswert.

WANN: jeden ersten Mittwoch im Monat von 18.00 bis 20.00 Uhr
18. Sep.(ausnahmsw. 3. Mi!), 2. Okt., 6. Nov., und 4. Dez. 2019 sowie
8. Jän. (2. Mi!), 5. Feb., 4. März, ~~1. April (entfällt)~~, 6. Mai und 3. Juni 2020

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