



# 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:** meist **vierter!** (neu) Mittwoch im Monat von 18.00 bis 20.00 Uhr  
27. Sept, 25. Okt., 22. Nov., und **20.** Dez. (3.!Mi) 2023 sowie  
**17.** Jän. (3.!Mi), 28. Feb., 27. März, 24. April, 22. Mai und **19.** Juni (3.!Mi) 2024

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

**BEGLEITUNG:** Dr. G. Gruber und M. Haselgruber

**KONTAKT/INFO:** PSZ EXIT-sozial 0732/719 719 [pszlinz.beratung@exitsozial.at](mailto:pszlinz.beratung@exitsozial.at)  
Infoportal der Gruppe [zwaenge.org](http://zwaenge.org)

Hinweis: 20-jähriges Jubiläum, Feier und offener überregionaler Austausch am  
Mi den **8. Nov. 23** ab 17 Uhr im PSZ EXIT-sozial, Wildbergstr. 10 a, 4040 Linz

Mitglied der  **selbsthilfe oö** – Dachverband der Selbsthilfegruppen – Tel.: 0732 79 76 66

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

**EXIT-sozial**