



Gemeinsam  
stärker  
Selbsthilfe  
verbindet

# Zwangshandlungen

## Neue Selbsthilfegruppe in Bern

Immer wieder die gleichen Rituale ausführen, um bedrohliche Zwangsgedanken zu neutralisieren: Zwangshandlungen helfen zwar, die innere Anspannung zu lindern, werden aber als unangenehm empfunden und können den Alltag beeinträchtigen.

In der neuen Selbsthilfegruppe können sich Betroffene zu Themen in Zusammenhang mit der Erkrankung gemeinsam austauschen, um:

- sich verstanden zu fühlen und offen reden zu können
- mit anderen neue Perspektiven zu entwickeln
- zu erfahren, wie andere ihr Sozial- und Berufsleben bewältigen
- über Therapieerfahrungen zu reden
- Hoffnung und Zuversicht zu gewinnen

### Interessiert?

Für mehr Informationen melden Sie sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE. Wir beraten, vermitteln in Gruppen, koordinieren und begleiten die ersten Treffen. Die Beratung und die Teilnahme sind kostenlos und werden vertraulich behandelt.

Wo	Für wen	Kontakt
Bern	Betroffene	0848 33 99 00

