



Gemeinsam  
stärker  
Selbsthilfe  
verbindet

# Zwangshandlungen

## Neue Selbsthilfegruppe in Bern

Leiden Sie unter Zwangsgedanken oder Zwangshandlungen? Wiederkehrende Rituale und Zwangshandlungen können zwar kurzfristig die innere Anspannung lindern, werden aber oft als belastend empfunden und können den Alltag erheblich beeinträchtigen.

In der neu entstehenden Selbsthilfegruppe haben Betroffene die Möglichkeit, sich in einem geschützten Raum auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Gemeinsam können Sie:

- Im offenen Gespräch Verständnis erfahren
- Neue Perspektiven und Lösungsansätze entwickeln
- Erfahrungen im Umgang mit Zwangsstörungen im Sozial- und Berufsleben teilen
- Über Therapieansätze und -erfolge sprechen
- Hoffnung und Zuversicht für die Zukunft finden

### Interessiert?

Für mehr Informationen melden Sie sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE. Wir beraten zur Selbsthilfe, 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 |

