

## Zwangshandlungen – eine Selbsthilfegruppe

Lasst uns Lösungen finden!



© E.Zacherl-AdobeStock

Zwangshandlungen – stören sie auch dich?

Du weisst, dass du gerade eben die Kühlschranktüre fest zugemacht hast. Du bist sicher, dass die Kochplatte abgestellt ist. Es ist klar, dass du auch diesmal unbeschadet bei Grünlicht über die Strasse kommst. Du bist dir bewusst, dass der Anblick von Blut oder Schmutz harmlos ist. Und doch: Trotz aller guten Erfahrungen und Gewissheiten kannst du dem Zwanghaften in solchen Momenten nicht entfliehen.

Du möchtest dich über das Leben mit Zwängen austauschen und  
... dich verstanden fühlen und offen reden können  
... mit anderen lernen, einen neuen Blick zu entwickeln  
... erfahren, wie andere ihr Sozial- und Berufsleben bewältigen  
... über Therapieerfahrungen reden und erfahren, was Andern hilft  
... Hoffnung und Zuversicht gewinnen

Bist du interessiert? Dann melde dich bei Selbsthilfe BE!

### Information und Anmeldung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern  
Bollwerk 41 | 3011 Bern  
0848 33 99 00 | [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)

## Zwangshandlungen – eine Selbsthilfegruppe

Lasst uns Lösungen finden!



© E.Zacherl-AdobeStock

Zwangshandlungen – stören sie auch dich?

Du weisst, dass du gerade eben die Kühlschranktüre fest zugemacht hast. Du bist sicher, dass die Kochplatte abgestellt ist. Es ist klar, dass du auch diesmal unbeschadet bei Grünlicht über die Strasse kommst. Du bist dir bewusst, dass der Anblick von Blut oder Schmutz harmlos ist. Und doch: Trotz aller guten Erfahrungen und Gewissheiten kannst du dem Zwanghaften in solchen Momenten nicht entfliehen.

Du möchtest dich über das Leben mit Zwängen austauschen und  
... dich verstanden fühlen und offen reden können  
... mit anderen lernen, einen neuen Blick zu entwickeln  
... erfahren, wie andere ihr Sozial- und Berufsleben bewältigen  
... über Therapieerfahrungen reden und erfahren, was Andern hilft  
... Hoffnung und Zuversicht gewinnen

Bist du interessiert? Dann melde dich bei Selbsthilfe BE!

### Information und Anmeldung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern  
Bollwerk 41 | 3011 Bern  
0848 33 99 00 | [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)