



Zentrum Selbsthilfe

Finde andere. Finde dich.

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zwangsstörung

Plagen mich immer dieselben Gedanken?
Hab ich den Herd abgestellt?
Hab ich die Türe abgeschlossen?
Steht alles im rechten Winkel?
Muss ich ständig die Hände waschen?
Bedeutet jede Berührung Verunreinigung?

Es handelt sich nicht um kleine „Ticks“ sondern um eine grosse Belastung und Einschränkung im Alltag.

Ein streng ritualisiertes Leben ist anstrengend und die Umwelt kennt kaum die quälenden Gedanken der Betroffenen.

Der Kontakt zu Gleichbetroffenen kann helfen, sich für das eigene Verhalten nicht mehr zu schämen und die Krankheit besser zu akzeptieren.

In einer Selbsthilfegruppe die eigene Isolation überwinden, neue Freundschaften schliessen und gemeinsame Aktivitäten durchführen.

Interessiert? Dann melden Sie sich beim:

Zentrum Selbsthilfe

Feldbergstrasse 55

4057 Basel

Tel. 061 689 90 90

mail@zentrumselbsthilfe.ch

www.zentrumselbsthilfe.ch