



## Borderline

### Selbsthilfegruppe für Betroffene

Du fühlst zu viel. Oder gar nichts. Deine Beziehungen sind oft kompliziert, deine Stimmung kippt plötzlich, du reagierst impulsiv oder verlierst manchmal komplett die Kontrolle? Du bist nicht allein.

In unserer Selbsthilfegruppe triffst du andere Menschen mit Borderline-Erfahrung. Wir reden offen über das, was im Kopf und im Alltag abgeht, ohne Druck und ohne Bewertung. Ob Wut, Leere, Chaos oder Überforderung, alles darf Platz haben.

Ziel ist nicht, perfekt zu sein. Sondern gemeinsam Wege zu finden, wie wir mit all dem besser klarkommen. Veränderungen im Leben anzugehen ist schwer, vor allem allein. In der Gruppe wird es leichter. Jeder bringt sich ein, wie er oder sie kann. Manchmal hilft es einfach schon, verstanden zu werden.

Wenn du dich angesprochen fühlst und Teil der Gruppe werden möchtest, melde dich bitte bei:

Selbsthilfzentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel

Im Werk 1, 8610 Uster

044 941 71 00

[info@selbsthilfzentrum-zo.ch](mailto:info@selbsthilfzentrum-zo.ch)

[www.selbsthilfzentrum-zo.ch](http://www.selbsthilfzentrum-zo.ch)