



**SELBSTHILFE** WINTERTHUR  
SCHAFFHAUSEN

---

## ***Selbsthilfegruppe***

# ***Zwangsstörungen***

- Möchtest du dich mit andern austauschen, die ebenfalls von Zwängen betroffen sind?
- Möchtest du wissen, was andern hilft, den Alltag zu bewältigen?
- Möchtest du erfahren, wie andere mit den Einschränkungen und Herausforderungen im sozialen oder beruflichen Leben umgehen?
- Möchtest du erleben, wie entlastend es ist, nicht alleine zu sein?
- Und möchtest du gemeinsam mit andern weiterkommen und an der Verbesserung deiner Lebensqualität arbeiten?

**Dann melde dich – gemeinsam ist es leichter!**

Wir treffen uns alle 3 Wochen am Samstagmorgen 10-12:30  
Weitere Informationen und Anmeldung: