

# Eine Gruppe Gemeinsam gegen den Zwang



*Das Leben ist manchmal schon schwer genug und dann kommt noch eine Belastung dazu, und zwar die **Zwangsgedanken**. In meiner Gruppe möchte ich darauf eingehen, wie man trotz des Zwangs sein Leben wieder mit Lebensqualität füllen kann. Außerdem möchte ich euch ein Buch vorstellen, das mir geholfen hat, mit meinem Zwang gut zurecht zu*

*kommen. Ich weiß, es ist kein leichter Weg, aber gemeinsam können wir das schaffen.*

**Folgende Themengebiete möchte ich gerne vorstellen und gemeinsam mit euch besprechen.**

## **Buchvorstellung**

## **Eigene Erfahrungen mit Zwängen**

**Was gibt es für Tricks und Tipps (Skills) um den Alltag zu erleichtern**

**Start: 15.01.25**

**Gruppenleitung: Ralf Knebel**

**Anmeldung: erforderlich!**

**Kontakt: [knebelggz@web.de](mailto:knebelggz@web.de)**

**2. und 4. Donnerstag im Monat von 15:00 – 16:00 Uhr**

**Raum: Tagesstättenraum**

**Ort: Neue Straße 7, 25335 in Elmshorn**