

# Selbstvertrauen gewinnen

## Selbsthilfegruppe für psychisch belastete Menschen

*Jede zweite Person hat einmal im Leben psychische Probleme. Darunter gibt es manche, die Vieles im Leben verloren haben und sich alleine fühlen. Sie erinnern sich an viele Situationen, in denen sie sich schlecht oder unfair behandelt fühlten. Sie stossen sogar auf Ablehnung und Zurückweisung bei den Menschen, die sie lieben. Als Folge davon sind sie mit Unsicherheit und/oder Ängsten konfrontiert oder entwickeln sogar eine Psychose.*

*Im Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel gründen Betroffene eine neue Selbsthilfegruppe. Sie suchen den Austausch mit Gleichgesinnten, möchten sich auf Augenhöhe über ihre Erfahrungen austauschen und Wege finden, wieder mehr Selbstvertrauen zu gewinnen.*

*Hast auch du eine bewegte Vergangenheit und möchtest dich unserer Gruppe anschliessen, dann melde dich gerne bei:*

**Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel**  
**Im Werk 1, 8610 Uster**  
**Telefon 044 941 71 00, [info@selbsthilfezentrum-zo.ch](mailto:info@selbsthilfezentrum-zo.ch)**  
**[www.selbsthilfezentrum-zo.ch](http://www.selbsthilfezentrum-zo.ch)**