



**SELBSTHILFE** WINTERTHUR  
SCHAFFHAUSEN

---

## *Männerkreis*

# *Trauma bewältigen*

## *Heute stark, morgen stärker*

Menschen mit einer (komplexen) posttraumatischen Belastungsstörung wissen, wie herausfordernd der Alltag sein kann.

- Fühlst du dich manchmal von dir selbst und von deiner Umwelt wie abgeschnitten, und das Leben erscheint dir bedeutungslos?
- Begleiten dich Gefühle von Schuld, Scham und Hilflosigkeit?
- Schwankt dein Selbstwertgefühl und beschäftigen dich Ängste?
- Versuchst du es allen recht zu machen und verlierst dich dabei?
- Beeinträchtigt das manchmal auch deine Beziehungen?

Du bist nicht allein. In dieser neu zu gründenden Selbsthilfegruppe können wir uns auf die Zukunft ausrichten und uns fragen:

### **Wie Sorge ich dafür, dass es mir morgen besser geht als gestern?**

Unsere Gruppe kann ein Ort sein, an dem wir über unsere Herausforderungen sprechen und uns dabei nicht schämen brauchen für das, was uns widerfahren ist. Schweigepflicht ist oberstes Gebot!

**Form:** Die Gruppe wird nach dem Prinzip des „Sharing Circles“ (Redekreis) geführt. Dies ist eine einfache und kraftvolle Methode der Kommunikation. Es entsteht ein Raum, in dem wir einander nicht nur mit dem Verstand, sondern vor allem mit dem Herzen zuhören. Durch gegenseitiges Verständnis unterstützen wir uns und können so neue Energie schöpfen.

Die Gruppe wird in der Anfangsphase von einer Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums begleitet. Anmeldung und weitere Informationen:

---

**Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen**

Telefon 052 213 80 60 | [www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch](http://www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch)