



Komplexe PTBS

Selbsthilfegruppe für Betroffene

Manche Erlebnisse hinterlassen Spuren – auch dann, wenn sie schon lange zurückliegen.

Fragst du dich manchmal:

- warum du dich wie abgeschnitten von dir selbst fühlst?
- weshalb dich starke Emotionen plötzlich überfluten?
- warum du dich in Beziehungen oft unsicher oder unverstanden erlebst?
- ob da etwas war – auch wenn du es nicht genau benennen kannst?

Du bist nicht allein.

Diese Gruppe bietet einen geschützten Raum für Austausch, Verständnis und gegenseitige Stärkung.

Ein Ort:

- ohne Druck
- ohne Bewertungen
- mit Respekt für jede Geschichte

Es ist nicht notwendig, etwas zu sagen, um Teil der Gruppe zu sein.

Du bist willkommen, auch wenn du (noch) keine Worte findest.

Bist du an der Gruppe interessiert? Dann melde dich gerne bei:

Selbsthilfzentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel

Im Werk 1, 8610 Uster

044 941 71 00

info@selbsthilfzentrum-zo.ch

www.selbsthilfzentrum-zo.ch