



SELBSTHILFE WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

Selbsthilfegruppe für Frauen

Traumafolgestörungen

Leidest du auch an den Folgen einer Traumatisierung, die deine Beziehungen, deine Leistungsfähigkeit und dein Gesamterleben beeinträchtigt oder zeitweise sogar verunmöglicht?

Erlebst du immer wieder starke Stimmungsschwankungen, die mit plötzlich aufsteigenden inneren Stress- und Anspannungszuständen einhergehen und scheinbar unerklärliche Ängste sowie Gefühle der Ohnmacht, Hilflosigkeit und Scham nach sich ziehen?

Fühlst du dich manchmal von dir und von deiner Umwelt wie abgeschnitten, und das Leben erscheint dir bedeutungslos und sinnlos?

In unserer Gruppe findest du Menschen, die das alles kennen. Wir lernen im Austausch miteinander, was jedem Einzelnen konkret hilft, ein Leben in Verbundenheit mit sich selbst zu gestalten und wieder mehr in die Eigenmächtigkeit zu kommen. Wir tauschen uns z.B. darüber aus, wie wir mit Flashbacks umgehen und unsere Emotionen regulieren können, um im Hier und Jetzt zu bleiben.

Form: Die Gruppe wird nach dem Prinzip des Sharing Circle (Redekreis) geführt. Das ist eine einfache und kraftvolle Art der Kommunikation, des Teilens und des Loslösen von Urteilen. Es entsteht ein Raum, wo wir einander nicht nur mit dem Verstand, sondern auch mit unseren Herzen zuhören. Wir unterstützen uns durch das Mitteilen von Gefühlen und Erfahrungen und durch gegenseitiges Verständnis und können so neue Energie schöpfen.

Anmeldung und weitere Informationen:

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen

Telefon 052 213 80 60 | www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch