



SELBSTHILFE WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

Videogruppe 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 auch von deiner Umwelt wie abgeschnitten und das Leben erscheint dir bedeutungslos und sinnlos? In unserer Gruppe findest du Menschen, die das alles auch 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 am besten umgehen und unsere Emotionen regulieren können, um im Hier und Jetzt zu bleiben.

Form: Die Gruppe wird nach dem Prinzip des Sharing Circles (Redekreis) geführt. Das ist eine einfache und kraftvolle Art der Kommunikation, ein Ort der Zuflucht, des Teilens und der Loslösung von Urteilen. Es entsteht ein Raum, wo wir einander nicht nur mit Verstand, sondern vor allem auch mit unseren Herzen zuhören. Durch den freien Ausdruck von Gefühlen und das Mitteilen unserer Erfahrungen bekommen wir Unterstützung durch gegen-seitiges Verständnis und können so neue Energie schöpfen.

Die Gruppe trifft sich 14-täglich über Zoom. Anmeldung und weitere Informationen:

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen

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