



Schnuppergruppe Traumabewältigung

Es fällt Ihnen vielleicht nicht ganz leicht, etwas in einer Gruppe zu erzählen?

Sie haben vielleicht Bedenken, dass sich durch das gemeinsame Reden, Ihre Situation sogar noch verschlimmern könnte?

Sie haben an manchen Stellen Schwierigkeiten den Alltag zu bewältigen?

Sie fühlen sich schlecht und irgendwie unnormal und wissen nicht, wie das wieder anderes werden könnte?

Im Schnuppertreff soll es genau um diese häufigen Schwierigkeiten gehen:

- Erklären, was traumatische Erlebnisse ausmacht und was sich daraus entwickeln kann
- Anzeichen von krankmachenden traumatischen Ereignissen verstehen und sich darüber austauschen
- Unterschiede in den Erfahrungen von Belastung verstehen
- Beraten, wie der Alltag wieder besser „Funktionieren“ kann
- Kleine Übungen zur 1. Hilfe und zum Stabilisieren

TN: Frauen und Männer

Ort: THZN e.V., Glockenhofstrasse 47, 90478 Nürnberg

Zeit: noch nicht endgültig geklärt; abends

Kostenbeitrag: 40,00 € / für 4x (beim 1.Treffen mitzubringen)

Leitung: Ulrike Schuberth, Traumafachberaterin + Heidemarie Schweiger, Gestalt- und Systemische Traumatherapeutin

Termine: Frühjahr 2020

Anmeldung und Information: Tel: 0151-50588283 (freitags 10.00 – 12.00 Uhr) bzw. 0162-2522176; gruppen@thzn.org