

## Gründung der Selbsthilfegruppe für Betroffene mit **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.

**Der Gruppenaufbau findet in Aarau mit der Unterstützung der Selbsthilfe Aargau statt.**

### **Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung**

Selbsthilfe Aargau

Tel. 056 203 00 20 oder per E-Mail [info@selbsthilfe-ag.ch](mailto:info@selbsthilfe-ag.ch)