

Video-Selbsthilfegruppe im Aufbau

Schädelhirntrauma (Post Commotio Syndrom)

Spätfolgen nach einer Gehirnerschütterung

- Merkst du, dass du und dein Körper sich anders fühlen als vor dem Unfall?
- Spürst du, dass du weniger Energie hast, schneller Kopfschmerzen bekommst und müde wirst, dir zwischendurch schwindelig wird und du empfindlicher auf deine Umwelt reagierst (Geräusche, Licht etc.)?
- Können andere deine Situation und Bedürfnisse nicht oder nur schwer nachvollziehen, auch medizinische Fachpersonen?
- Fühlst du dich bis jetzt allein mit dem Thema und suchst den Austausch mit Menschen, welche Ähnliches erlebt haben?



Dann bist du bei uns richtig!

In unserer Gesprächsgruppe finden alle Platz, egal wie stark die Symptome ausgeprägt sind. Unter anderem möchten wir Themen wie Symptomatik, Beruf, Familie, Umgang mit den eigenen Energien und bewährte Methoden besprechen.

Unsere Gruppe bietet Raum für Sorgen und Ängste, aber auch für Lösungsansätze und neue Ideen. Offenheit und gegenseitiges Vertrauen sind die Grundlagen unseres Austauschs. Wir möchten in der Gruppe uns selbst sein können. Wir treffen uns regelmässig per Video und bei Bedarf persönlich.

Weitere Auskünfte und Anmeldung:

Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden

041 210 34 44

mail@selbsthilfeluzern.ch

www.selbsthilfeluzern.ch

