

## Selbsthilfegruppe im Aufbau

# Leben mit Trauma

(Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung)



- Leidest du unter den Folgen von psychischen Traumata?
- Wirst du öfter im Alltag getriggert und bist dann mit deinem Innenleben überfordert?
- Kennst du das Gefühl der inneren Einsamkeit und Ohnmacht, weil niemand dich richtig verstehen kann?
- Möchtest du dich mit anderen Betroffenen austauschen und hören, wie sie mit ihren Einschränkungen leben?
- Wünschst du dir, getragen zu werden in einem Netz von Menschen, denen es ähnlich geht?
- Bist du bereits mit Selbstsorge vertraut und spürst deine Grenzen, wenn es dir zu viel wird?

### **Dann bist du bei uns genau richtig!**

Ziel der Gruppe ist es, einen Erfahrungsaustausch über das Leben mit Traumafolgen zu ermöglichen und herauszufinden, wie wir unser Leben mit den Einschränkungen gestalten und wo wir Kraft schöpfen können. Wir möchten nicht über Traumainhalte diskutieren, sondern den Blick auf die Gegenwart richten.

Weitere Auskünfte und Anmeldung:

**Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden**

**041 210 34 44**

**mail@selbsthilfeluzern.ch**

**www.selbsthilfeluzern.ch**

