

Gründung einer
Selbsthilfegruppe

Post

Traumatische

Belastungs

Störung

Kontakt:

KIBIS im  **Gesundheitszentrum
Göttingen e.V.**

Lange-Geismar-Straße 82 • 37073 Göttingen

Telefon: 05 51/48 67 66

Fax: 05 51/4 27 59

kibis@gesundheitszentrum-goe.de

Inhalte und Themen der Gruppe:

- Wie schaffe ich es, psychisch gesund zu bleiben/werden?
 - Mit den Folgen von traumatischen Erlebnissen leben (Flashbacks, Ängste, Panik, körperliche Symptome)
- Verstehen der PTBS + Wege aus der PTBS finden
 - Umgang im Alltag (Familie, Freunde, im Beruf)

Wichtig: In der SHG werden nicht die traumatischen Erlebnisse als solche besprochen, um weitere Traumatisierungen zu vermeiden. Vielmehr geht es um den Austausch über den Umgang mit den Folgen der PTBS.

Generell gilt, eine Selbsthilfegruppe ist kein Ersatz für eine professionelle Therapie.

Dieser Flyer wurde erstellt mit freundlicher Unterstützung des Gesundheitszentrum Göttingen e.V. mit seinem Arbeitsschwerpunkt KIBIS (Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich)