

Neues Gruppenangebot im Ambulatorium Lenzburg

Sicherheit finden nach dem Trauma

*«Das Vertrauen wird kommen,
hat jeder nur erst seine Sicherheit.»
F. v. Schiller, 1800*

Kennen Sie Momente, in denen Sie sich angespannt, unsicher, bedroht oder überwältigt fühlen? Oder spüren Sie manchmal gar nichts mehr? Vermeiden Sie es, an bestimmte Orte zu gehen oder haben Sie Mühe, anderen Menschen zu vertrauen?

Dann könnte dieses therapeutische Gruppenangebot das Richtige für Sie sein. Die Gruppe ist angelegt für Menschen, welche besonders schwierige oder traumatische Ereignisse in ihrem Leben erfahren haben. Im Kurs geht es nicht darum, über die konkreten Ereignisse zu sprechen, sondern darum, wieder mehr Sicherheit im aktuellen Erleben zu finden.

Die Therapieinhalte sind angelehnt an das Programm «Sicherheit finden» von Lisa M. Najavits. Wir vermitteln Ihnen Hintergrundwissen und verschiedene Strategien zum Umgang mit unangenehmen Gefühlen oder wiederkehrenden belastenden Gedanken und Erinnerungen. Verschiedene Übungen ermöglichen es Ihnen in einem sicheren Rahmen mit sich selbst und anderen in Kontakt zu treten. Sie lernen, wie sie sich trotz Ihrer Erlebnisse im Alltag wieder sicher fühlen können und wieder lernen können, zu vertrauen. Das trägt entscheidend dazu bei, Ihre persönliche Lebensqualität zu verbessern und vielleicht sogar neue Perspektiven zu entdecken.

Haben wir Ihre Neugier geweckt? Dann laden wir Sie gerne zu einem Informationsgespräch zu einem Kursleiter oder einer Kursleiterin im Ambulatorium Lenzburg ein. Den Termin für das Informationsgespräch können Sie mit dem Sekretariat abmachen.

Kursdaten	04. April, 11. April, 18. April, 25. April 2019, 02. Mai 2019, 09. Mai 2019, 16. Mai 2019, 23. Mai 2019, 06. Juni 2019
Zeit	Die Kurse finden jeweils Donnerstags, von 14.00-16.00 Uhr statt
Ort	Ambulatorium Lenzburg, Niederlenzer Kirchweg 1, «Gleis 1», Eingang Ost, 5600 Lenzburg, Hochparterre
Kosten	Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen, sofern eine psychische Erkrankung diagnostiziert ist
Teilnehmerzahl	Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt
Anmeldung	Ambulatorium Lenzburg, 056 511 03 11, ambulatorium@kih.ch
Anmeldefrist	15. März 2019
