

**Psychoedukationsgruppe für Frauen im
Ambulatorium für Folter- und Kriegsopfer SRK**
Trauma und Stress verstehen – Gemeinsam zu mehr
Lebensqualität und Gesundheit!

Möchten Sie:

... ihre Kraft wiederentdecken?

**... ihren Alltag selbstsicherer
bewältigen können?**

... ihre Lebensqualität verbessern?

**... einen Umgang mit schwierigen
Gefühlen lernen?**

... entspannter sein?

... neues lernen?

Lernen Sie gemeinsam mit anderen Frauen
in einer sicheren Umgebung



- Für wen?** Durch Krieg, Folter und/oder Flucht belastete Frauen, die an einer Traumafolgestörung leiden.
- Durchführung** Psychoedukative Gruppentherapie (max. 10 Teilnehmerinnen), bei Bedarf Übersetzung in die Muttersprache der Teilnehmerinnen möglich, wöchentlich 2 Stunden, inkl. Pause, 10–15 Sitzungen. Beginn nach einem vorbereitenden Einzelgespräch. Geleitet von einer Psychotherapeutin und einer Co-Therapeutin.
- Ort** Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer SRK, Werkstrasse 16, 3084 Wabern
- Ziel** In der Gruppentherapie erhalten Sie Informationen über Traumafolgen. Sie lernen einfache und wirksame Methoden zur Verringerung von Stress und zur Förderung von Lebensqualität kennen. Gemeinsam mit andern Frauen können Sie diese ausprobieren und ihre Erfahrungen dazu austauschen.
- Inhalte**
- Trauma und Stress:** Traumafolgen besser verstehen
 - Entspannung und Achtsamkeit im Alltag:** einfache Methoden zur Verringerung von Stress.
 - Lebensqualität und unangenehme Gefühle:** Umgang mit Wut, Angst, Trauer. Förderung von Ruhe und Freude.
 - Aktiv für die eigene Gesundheit:** Methoden für den Umgang mit Depression, Schmerz und Schlafproblemen.
- Wichtig** Ihre persönlichen traumatischen Erfahrungen werden in der Gruppentherapie nicht besprochen. Dafür ist die Einzeltherapie besser geeignet.

Kontakt und Auskunft:
Kaja Geser, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer SRK
Telefon Sekretariat: 058 400 47 77