

Posttraumatische Belastungsstörung PTBS

Wir haben wenig Einfluss darauf, ob wir in eine traumatische Situation geraten und wie wir reagieren. Manchmal klingen die psychischen und körperlichen Folgebeschwerden wieder ab, manchmal bleiben sie längere Zeit bestehen. Anstatt diesen Zustand nur auszuhalten oder zu vermeiden, können wir uns austauschen und eigene Stärken und Ressourcen aktivieren.



pict rider-AdobeStock.com

Unsere Selbsthilfegruppe soll uns einen stabilen und vertrauten Rahmen bieten, in dem wir voneinander lernen und uns unterstützen können. Es geht nicht darum, das Trauma zu therapieren, sondern u.a. folgende Punkte miteinander zu besprechen:

- ❖ Wie gehe ich mit Triggern um?
- ❖ Was kann ich gegen Angstzustände unternehmen?
- ❖ Wo kann ich Hilfe holen?

Voraussetzung für die Gruppe: Sie sind in psychologischer Behandlung. Betroffen und interessiert? Dann melden Sie sich bei der Selbsthilfe BE.

Information und Vermittlung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern
Bollwerk 41 | 3011 Bern
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch

Posttraumatische Belastungsstörung PTBS

Wir haben wenig Einfluss darauf, ob wir in eine traumatische Situation geraten und wie wir reagieren. Manchmal klingen die psychischen und körperlichen Folgebeschwerden wieder ab, manchmal bleiben sie längere Zeit bestehen. Anstatt diesen Zustand nur auszuhalten oder zu vermeiden, können wir uns austauschen und eigene Stärken und Ressourcen aktivieren.



pict rider-AdobeStock.com

Unsere Selbsthilfegruppe soll uns einen stabilen und vertrauten Rahmen bieten, in dem wir voneinander lernen und uns unterstützen können. Es geht nicht darum, das Trauma zu therapieren, sondern u.a. folgende Punkte miteinander zu besprechen:

- ❖ Wie gehe ich mit Triggern um?
- ❖ Was kann ich gegen Angstzustände unternehmen?
- ❖ Wo kann ich Hilfe holen?

Voraussetzung für die Gruppe: Sie sind in psychologischer Behandlung. Betroffen und interessiert? Dann melden Sie sich bei der Selbsthilfe BE.

Information und Vermittlung

Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern
Bollwerk 41 | 3011 Bern
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch