

# SELBSTHILFE- GRUPPE FÜR MENSCHEN MIT TRAUMA- FOLGESTÖRUNGEN

**Ein Trauma ist die am meisten  
vermiedene,  
ignorierte,  
verleugnete,  
missverstandene und  
unbehandelte Ursache menschlichen  
Leidens.**

Dr. Peter A. Levine, Traumaforscher

Die Trauma-Selbsthilfegruppe besteht seit 2007. Begonnen haben wir in Weinfelden im Thurgau. 2008 sind wir aufgrund der besseren Verteilung der Anfahrtswege und auch der viel besseren Verkehrsanbindung für die Teilnehmer nach Zürich umgezogen. Wir treffen uns dort alle zwei bis drei Wochen in den sehr schönen Räumen der Selbsthilfeorganisation „Offene Tür“ am Freitagabend von 18.30 – 20.00.

Aufgrund der steigenden Nachfrage von Interessierten können wir uns auch vorstellen, weitere Gruppen in Zürich oder anderen Regionen zu gründen bzw. beim Aufbau zu begleiten. Interessierte können sich bei uns melden.

Die TeilnehmerInnen unserer Gruppe sind alles Menschen die irgend ein psychisches Trauma, (oder ein körperliches Trauma mit starken Auswirkungen auf die Psyche) erlebt haben.

Unser Anliegen ist es, einen sicheren Raum herzustellen, in dem die gegenseitigen Grenzen subtil gewahrt werden (physisch, kommunikativ), also ein offener Austausch stattfinden kann, Ressourcen gestärkt und Fertigkeiten eingeübt werden können.

Darüber hinaus sind wir im Aufbau eines Angebotes für Selbstsicherheitstraining.

Wir verstehen uns ganz klar nicht als therapeutische Gruppe. Wir können und wollen keine Therapie ersetzen. Auch ist es für die Stabilität der Gruppe wichtig, dass ein Stück individuelle Traumarbeit bereits stattgefunden hat und unsere Teilnehmer sich in einer laufenden Traumatherapie befinden oder eine solche bereits abgeschlossen haben. Klar ist auch, dass über die genauen Inhalte der eigenen Traumageschichte in der Gruppe – zum eigenen Schutz und zum Schutz der Gruppe – nicht gesprochen wird.

Weitere Informationen und Anmeldung zu einem Informationsgespräch:

E-Mail: [traumafolgen@bluwin.ch](mailto:traumafolgen@bluwin.ch)