

GRUPPENKURS

# Sicherheit finden nach dem Trauma

TERMINE 2021

8. März, 15. März,  
22. März, 29. März,  
12. April, 19. April,  
26. April, 3. Mai,  
10. Mai

«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?

Dieser Kurs ist angelegt für Menschen, welche besonders schwierige oder traumatische Ereignisse erfahren haben. Es geht 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 und wieder vertrauen können. Das trägt entscheidend dazu bei, Ihre Lebensqualität zu verbessern und vielleicht sogar neue Perspektiven zu entdecken.

TAG/ZEIT

ORT

KOSTEN

Montag,  
10.00–12.00 Uhr

Klinik Im Hasel  
Ambulatorium Lenzburg  
Niederlenzer Kirchweg 1  
5600 Lenzburg

Werden bei psychischen  
Erkrankungen von der  
Krankenkasse übernommen.

ANMELDUNG

INFORMATIONEN

Tel. 056 511 03 11  
ambulatorium@kih.ch

Für die Teilnahme ist ein Vorgespräch erforderlich.  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mehr Infos am Empfang  
oder unter [www.klinikimhasel.ch](http://www.klinikimhasel.ch)

klinik im hasel