

Kontakt

Interessierte können sich gerne für ein Kennenlerngespräch per Email oder Telefon melden.

Email: raumfueruns@gmail.com

Tel.: 0157-75832292

Telefonisch erreichbar zu folgenden Zeiten:

- Donnerstag und Freitag
- 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Unterstützung

Spendenkonto:

MITeinander - Menschen mit Trauma
e. V.

IBAN: DE32 6405 0000 0100 0834 53

BIC: SOLADES1REU

Kreissparkasse Reutlingen

Alle Förderbeiträge und Spenden sind steuerlich absetzbar.

Vielen Dank

Gefördert von:

Katholisches Werk für
Erwachsenenbildung



GKV Gemeinschaftsförderung
Baden-Württemberg

AOK

MITeinander - Menschen mit Trauma e. V.
Selbsthilfegruppe Trauma
Postfach 2243
72712 Reutlingen

Trauma



Selbsthilfegruppe für Frauen

Reutlingen / Tübingen

Was ist ein Trauma

Als Trauma bezeichnen wir eine starke psychische Erschütterung, welche durch ein belastendes Erlebnis hervorgerufen wurde, das außerhalb der üblichen menschlichen Erfahrung liegt.

Auslöser können sein:

- psychischer, physischer oder sexueller Missbrauch
- Gewalterfahrung
- Verlust eines Angehörigen unter außergewöhnlichen Umständen
- schwerer Unfall
- Mobbing
- schwere Erkrankung
- Vernachlässigung in der Kindheit – körperlich, psychisch und emotional

Folgen

Die Folgeerscheinungen können sein:

- Sozialer Rückzug
- Verlust von Vertrauen und Selbstwertgefühl
- Schuld- und Schamgefühle
- Panikattacken und Alpträume
- innere Leere
- Gefühl des „Anders-Seins“
- Suchtverhalten
- Selbstverletzungstendenz.

Mehr Infos

Nähere Informationen zur Selbsthilfegruppe gibt es auf der Homepage des Vereins MITeinander – Menschen mit Trauma e.V.:

<http://www.mit-einander.info>

Ziele

Unsere Selbsthilfegruppe bietet Betroffenen die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten über ihre Erfahrungen auszutauschen und zu verstehen, dass sie mit ihrem Trauma nicht allein sind.

Gemeinsame Ziele:

- Auslöser erkennen und bewusst machen
- Erfahrungsaustausch
- Innere Stabilität fördern
- Achtsamkeit lernen und üben
- Soziale Kontakte fördern
- Wir-Gefühl entwickeln
- Neuen Lebensmut schöpfen
- Voneinander Lernen