

Wir bieten an:

Am Anfang steht die Information über die Auswirkungen traumatischer Erlebnisse auf unser Gehirn, unser Verhalten und unsere Gefühle.

In den meisten Sitzungen liegt der Schwerpunkt in der Stabilisierung:

das Erlernen neuer Bewältigungsmöglichkeiten und der Selbststärkung.

Mit Verständnis und Übungen erweitern Sie Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Flashbacks, überbordernden Gefühlen, Ängsten, Schlaflosigkeit, Depression usw.

In der Gruppe werden nicht die eigenen schweren Ereignisse angeschaut, dies kann nur in einer Therapie geschehen.

Aber Sie erweitern ihre Kenntnisse und Fähigkeiten im Umgang mit Symptomen, die sich vielleicht auch „verflüchtigen“ oder abschwächen.

Organisation:

12 wöchentliche Sitzungen von ca 2 Stunden in einer Gruppe von 6 - 10 Personen.

2019

1. Gruppe Beginn 18. Februar
2. Gruppe Beginn 16. September

2020

1. Gruppe Beginn 17. Februar
2. Gruppe Beginn 14. September

Ort:

Familien-, Paar- und Lebensberatungsstelle
Am Kirchhofe 8
30952 Ronnenberg

Kosten: 150,00 €, kostenfrei bei Bezug von Hartz IV oder dem Asylbewerberleistungsgesetz oder bei Empfehlung durch eine Familien- und Erziehungsberatungsstelle der Region Hannover

Deutschkenntnisse sind erforderlich.

Wir werden vorab ein Einzelgespräch mit Ihnen führen zum gegenseitigen Kennenlernen und klären, ob der Kurs passend für Sie ist.

