

27.01.2022

## **Trauma-Stabilisierungs-Gruppen**

Die Folgen der Flutnacht sind sicher individuell sehr unterschiedlich und egal in welchem Ausmaß jemand betroffen war, Nachwirkungen bemerkt sicher jede:r. Möglicherweise äußern sich die Nachwirkungen in Form von starker Unruhe und Anspannung, Schlaflosigkeit, Unsicherheit, Ängsten oder Depressionen, Gefühlen von Hilflosigkeit oder Schuld, immer wieder kehrende Bilder und anderes mehr.

Dies sind völlig normale Reaktionen auf ein Ereignis wie das, was Sie in der Nacht vom 14. auf den 15. Juli 2021 und in den Tagen nach der Flutkatastrophe erlebt haben. Damit sich die Schrecken und Folgen der Flutnacht nicht chronifizieren, bieten wir Ihnen gerne Hilfe in unseren Trauma-Stabilisierungsgruppen an.

In diesen Gruppen werden einfache Selbsthilfe-Techniken zur Stabilisierung und Beruhigung vermittelt. Im geschützten Rahmen erlernen Sie Techniken, mit deren Hilfe Sie die belastenden Bilder verarbeiten, Symptome abmildern und ihre Selbstberuhigungsfähigkeit fördern können. Wir richten den Fokus auf Ihre Ressourcen, um Gefühlen von Hilflosigkeit entgegen zu steuern und ihre Selbstwirksamkeit wieder spürbar zu machen.

### **Es gibt zwei Gruppen, die Sie gerne unterstützen möchten:**

An den Donnerstagen 10.2., 17.2. und 3.3. wird ein Gruppengebot in Metternich, Dorfgemeinschaftshaus, von 17.30 bis 19.30 Uhr angeboten. Der vierte Termin am Donnerstag, 10.3., wird von 17.30 bis 19 Uhr durchgeführt. Um vorherige Anmeldung bis zum 4.2.2022 unter Tel. (0 22 54) 96 00-105 oder per Mail unter [scherzogenrath@weilerswist.de](mailto:scherzogenrath@weilerswist.de) wird gebeten.

Ein weiteres Gruppenangebot wird in Weilerswist, Haus Heskamp, angeboten: Die Termine sind mittwochs 9., 16. und 23. Februar, sowie am 2. und 9. März 2022, ab 18 Uhr jeweils anderthalb Stunden. Anmeldungen bitte unter [info@berit-zimmer.de](mailto:info@berit-zimmer.de) oder 015239557821.