

## Selbsthilfegruppe « Trauma / Dissoziation = Soziale Isolation »»



- Leidest auch Du an einer komplexen posttraumatischen Belastungsstörung?
- An dissoziativen Störungen und anderen Folgeerkrankungen?
- Möchtest Du aus Deiner sozialen Isolation herausfinden?

Kennst du die grosse innere Einsamkeit, weil das «**Funktionieren**» in der Gesellschaft oft schwierig ist? Gesucht sind Menschen, die aufgrund ihrer Erkrankung/Störungen nicht arbeitsfähig sind und deshalb sozial zurückgezogen und isoliert ihr Leben bewältigen.

Würdest Du nicht auch gerne ab und zu etwas mit Gleichgesinnten unternehmen? Vielleicht zusammen spazieren, Kaffee trinken, gute Gespräche führen, einen Ausflug machen, sich austauschen, irgendwo zusammen etwas Essen usw. . . ?

Toll wäre es, wenn Du auch tagsüber Zeit hättest.

Ich weiss, es braucht sehr viel Mut, so einen neuen Schritt zu wagen. . .  
Aber ich denke, es kann sich sehr lohnen, denn **Du bist nicht allein!**

Die Gruppe wird im Aufbau vom Zentrum Selbsthilfe begleitet und ist kostenlos.  
Weitere Infos gibt gerne:

[www.zentrumselbsthilfe.ch](http://www.zentrumselbsthilfe.ch)  
061 689 90 90