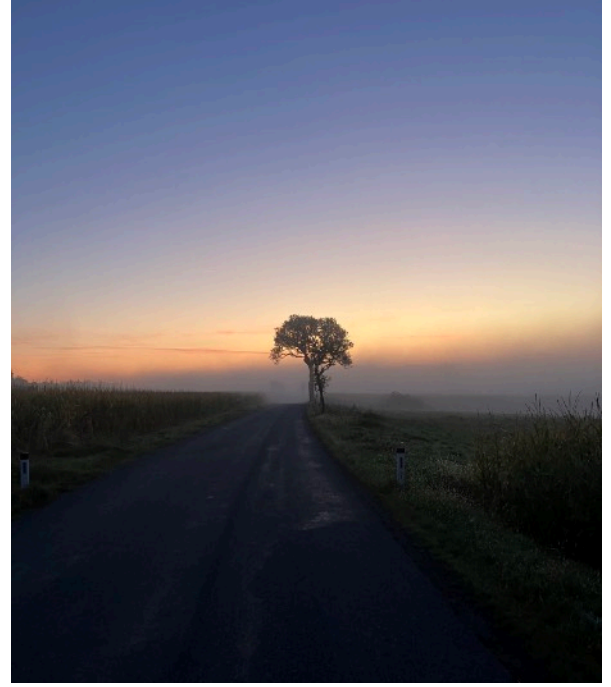


Hochwasser Traumagruppe



Wenn das Erlebnis Spuren hinterlässt...

Etliche Menschen haben beim Hochwasser im September 2024 Vieles verloren.

Neben den materiellen Schäden haben Betroffene oft auch mit den psychischen Folgen dieser enormen Belastung zu kämpfen.

Das Wesen eines Traumas ist das Erleben von Hilflosigkeit, Ausgeliefert sein und Ohnmacht: Zusehen zu müssen, wie das Unaufhaltsame passiert.

Manchmal kann das Erleben so eines Ereignisses oder auch die Zeugenschaft (Helfer*innen) zu einer post- traumatischen Belastungsreaktion führen. Betroffene leiden z.B. unter Schlafstörungen, ständiger Nervosität, Wiedererleben von Bildern, dem Gefühl „neben sich zu stehen“, oder einer emotionalen Taubheit.

In dieser Gruppe lernen Sie mit anderen Betroffenen, wie Sie mit den Belastungen im Jetzt umgehen können. Sie lernen Methoden, die dabei helfen, das Erlebte zu verdauen, um wieder mit Zuversicht nach vorne blicken zu können.

Ort:	Volksschule Totzenbach
Zeit:	5x ab 14.10.24, voraussichtlich alle 14 Tage (wird am 14.10. besprochen) 19-21h
Kosten:	keine
Anmeldung:	Mag. Judith Raunig Klinische- und Gesundheitspsychologin Traumabehandlerin 06991/9453010 judithraunig@hotmail.com