

## SHG - Gesprächsgruppe für Frauen mit diversen Traumata

Unsere Selbsthilfegruppe wurde 2020 frisch gegründet.

Wir beschäftigen uns mit den Traumata und ihren Folgen aus unserer Kindheit, Jugend und Erwachsenenzeit. Verschiedene Traumata (Entwicklungs-) Traumata und ihre Begleit- und Folgeerscheinungen wie z.B. Depressionen, Ängste, Süchte, Soziale Phobien, PTBS, Dissoziation, Somatisierungen, Beziehungsschwierigkeiten, mangelnde Resilienz gegenüber Schicksalsschlägen, emotionaler oder anderer Missbrauch in der Kindheit.

Wir wollen uns austauschen, uns gegenseitig Mut machen, Hoffnung geben, stärken und dabei wertschätzend miteinander umgehen. Es geht nicht darum alles im Einzelnen wieder und wieder hochzuholen. Es geht darum vorsichtig auszuloten wo man steht und wie man sich noch weiterentwickeln kann, wo es Hilfen gibt. Wie jeder einzelne mit den Folgen seiner Erfahrungen umgeht.

Wir wünschen uns Menschen, die in die Selbsterforschung gegangen sind und nun gleichgesinnte Frauen persönlich kennenlernen möchten und von ihren persönlichen Bewältigungsstrategien sprechen möchten. Die mit anderen ihre Strategien teilen wollen um miteinander mehr Kompetenz im Umgang mit den Schwierigkeiten des Alltags zu erlernen. Seelen können heilen wenn man sich um sie kümmert.

WER : Frauen mittleren Alters gern mit Therapieerfahrung

Wann: Am 02. Mittwoch im Monat zwei Stunden von 14:00 – 15:00 Uhr.

Wo: Businesspark Bahrenfed Wichmannstraße 4, Haus 2

Im Souterrain des Nussknacker Hauses bitte beim LPE e.V. Hamburg klingeln

Anfahrt: z.B. Busse 1, 2, 3 Bahrenfeld Trabrennbahn

Kontakt: Britta Mail: [info@lpe-hamburg.de](mailto:info@lpe-hamburg.de) Tel.: **040 - 85 50 26 - 74**