



Verein zur Unterstützung von  
Menschen mit traumatischen  
Erfahrungen e.V.

## **Angeleitete Selbsterfahrungsgruppe**

für Menschen mit  
traumatischen Erfahrungen

„Stell dich nicht so an!“

„So schlimm wird's schon nicht gewesen sein.“

„Kannst du die Vergangenheit nicht endlich mal ruhen lassen?“

„Das ist doch jetzt schon so lange her!“

„Du bist ja auch selber schuld.“

„Hättest du nicht...“

„Aus allem musst du so ein Drama machen.“

„Jetzt lass dich doch nicht so hängen!“

„Hört das denn nie auf?“

Kommen dir diese Sätze bekannt vor?

Beschäftigen dich evtl. ganz andere Sätze und geben keine Ruhe?

Fehlen dir womöglich Erinnerungen oder drängen sich Teilstücke davon immer wieder auf?

Suchst du jemanden mit ähnlichen Erfahrungen?

Möchtest du dich informieren und mit anderen darüber reden?

Willst du Menschen finden, mit denen du dich austauschen kannst?

Dann interessiert dich vielleicht dieses Gruppenangebot:

- Angeleitete Selbsterfahrungsgruppe für Menschen mit traumatischen Erfahrungen
- Leitung der Gruppentreffen durch einen ausgebildeten Traumatherapeuten
- Verbindliche Regeln zum achtsamen Umgang miteinander in der Gruppe
- Verbindliche Zusage über festgelegten Zeitraum nach einem vorangehenden Termin zum Kennenlernen
- Max. 8 Teilnehmende in der Gruppe
- 5 bis 7 Abendtermine, auf Wunsch Verlängerung

## Gruppen-Termine:

5 bis 7 mal mittwochs, zuvor ein Kennenlerntermin

Anmeldung bis zum Sonntag vor dem Kennenlerntermin

Termine auf Anfrage oder beim Kennenlernen

Kosten: 15 Euro/Termin, Kennenlernen auf Spendenbasis

Zeit: jeweils 18:15 – ca. 21:00 Uhr

## Leitung der Gruppe:

Dr. Wolf Pfannenstiel, \*1972

Dipl.-Informatiker und Heilpraktiker (Psychotherapie)

Mehrjährige Erfahrung in der Leitung von

Selbsterfahrungsgruppen und der Beratung von

Menschen mit traumatischen Erfahrungen

## Ort der Treffen:

Beratungsstelle Adelante – Verein zur Unterstützung  
von Menschen mit traumatischen Erfahrungen e.V.

Rochusstr. 110

53123 Bonn – Duisdorf

Tel.: 0228 - 909 76 855

[adelante-beratungsstelle.de](http://adelante-beratungsstelle.de)

Für weitere Auskünfte wenden Sie sich gerne zu den  
offenen Beratungszeiten an uns:

Montag 19 - 21 Uhr

Mittwoch 09 - 11 Uhr

Freitag 15 - 17 Uhr