

„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 halt 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 eine ausgebildete Traumatherapeutin
- verbindliche Regeln zum achtsamen Umgang miteinander in der Gruppe
- verbindliche Zusage über festgelegten Zeitraum nach einem vorangehenden Termin zum Kennenlernen
- max. 8 TeilnehmerInnen
- 5 Abendtermine, auf Wunsch Verlängerung

Termin zum Kennenlernen:

Mittwoch: Termin auf Anfrage, 18:15 Uhr

Kosten: auf Spendenbasis

Anmeldeschluss: Sonntag davor

Gruppen-Termine:

5x mittwochs

Termine auf Anfrage oder beim Kennenlernen

Kosten: 15 Euro/Termin

Zeit: jeweils 18:15 – ca. 21:00 Uhr

Leitung der Gruppe:

Coreina Wild, *1965

Dipl. Sozialpädagogin und Heilpraktikerin

langjährige Erfahrung in der traumatherapeutischen

Begleitung von Betroffenen in eigener Praxis

Mitbegründerin von Adelante

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

www.adelante-beratungsstelle.de

Falls Sie weitere Auskünfte benötigen, wenden Sie sich
gerne während der offenen Beratungszeiten an uns:

Montag 19 – 21 Uhr

Mittwoch 09 – 11 Uhr

Freitag 15 – 17 Uhr



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

Angeleitete Selbsterfahrungsgruppe

für Menschen
mit traumatischen Erfahrungen