



**SELBSTHILFEZENTRUM**

ZÜRCHER OBERLAND & PFANNENSTIEL

# Posttraumatische Belastungsstörung

## Selbsthilfegruppe für Betroffene

Hast du eine PTBS oder kPTBS?

Möchtest du dich mit anderen Betroffenen austauschen?

Ziel der Gruppe ist es nicht über Trauma-Inhalte zu sprechen, sondern einander zu stärken. Wir wollen Ideen im Umgang mit den vielfältigen Symptomen und Schwierigkeiten austauschen, die den Alltag, die Arbeit oder das Zwischenmenschliche beeinflussen und manchmal auch unmöglich machen.

Wir sprechen über unsere Erfahrungen, die aktuelle Lebenssituation, finden Lösungen und neue Perspektiven und unterstützen uns auf dem Weg der Besserung.

Bist du interessiert?

Dann erhältst du mehr Informationen beim:

Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel

Im Werk 1, 8610 Uster

Tel. 044 941 71 00

[info@selbsthilfezentrum-zo.ch](mailto:info@selbsthilfezentrum-zo.ch)

[www.selbsthilfezentrum-zo.ch](http://www.selbsthilfezentrum-zo.ch)