



Informationen aus dem Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr

Selbsthilfe hilft – und wir helfen mit!



Sehr geehrte Damen und Herren,

„t-time“ ist eine Selbsthilfegruppe für Menschen nach einem traumatischen Erlebnis. Alle Menschen, die wissen oder vermuten, dass sie eine traumatische Erfahrung erlebt haben, sind in der Selbsthilfegruppe willkommen.

Am **17. Februar 2020** findet das erste Gruppentreffen im Klinikum Steyr (Haus 10, Seminarraum 101) **ab 18 Uhr** statt. Starten möchte „t-time“ mit einem Vortrag zum Thema „Grenzen achtsam mitteilen“.

Folgende Inhalte werden dabei mit einer Psychologin bearbeitet:

„AusdrucksZART – AusdrucksSTARK? Grenzen achtsam mitteilen“

Kennen Sie die folgenden Situationen?

- » Sie befinden sich in einem Gespräch, das Sie beenden möchten und schaffen es aus Höflichkeit nicht, dem Gegenüber dies mitzuteilen?
- » Sie fühlen sich durch eine Kommunikation mit ihnen verletzt oder verärgert, äußern das allerdings nicht, weil Sie unsicher sind mit welchen Reaktionen Sie dann konfrontiert werden?
- » Sie übernehmen Aufgaben um andere zu unterstützen und ihnen zu helfen, obwohl Sie selbst keine Zeit und Energie dafür haben?

Warum fällt es uns manchmal nur so schwer, unsere eigenen Grenzen, Bedürfnisse und Gefühle auszudrücken? Und wo liegen sie denn eigentlich, unsere Grenzen? Wie erkennen wir unsere Bedürfnisse? Und wie kommuniziere ich Gefühle angemessen?

Im Rahmen des Gruppentreffens werfen wir einen ersten Blick auf diese Fragen und suchen – gemeinsam oder jeder für sich – nach der ein oder anderen Antwort.

**Die Kunst, „NEIN“ zu sagen, besteht darin,
„JA“ zu sich selbst zu sagen!**

Wir freuen uns darauf, Sie zum kostenlosen Vortrag begrüßen zu dürfen!

Die weiteren Termine der Selbsthilfegruppe finden Sie unter:
<https://www.ooeg.at/pek/sr/patienten/selbsthilfe>



Ich bin gerne für Sie da: Gabriela Simmer, MA
Tel. 05 055466-22045
E-Mail: selbsthilfe.sr@ooeg.at