



SKILLSGRUPPE IN BADEN

STAIR: Emotionsregulation

Ein Gruppenangebot für Menschen mit Traumafolgestörung

Das Angebot ist für Menschen mit einer (komplexen) Posttraumatischen Belastungsstörung geeignet, die sich aktiv mit der Bewältigung herausfordernder Emotionen und körperlicher Zustände auseinandersetzen möchten.

Die Gruppe bietet einen sicheren Raum, um hilfreiche Strategien im Umgang mit starken Gefühlen kennenzulernen und auszuprobieren. Gemeinsam üben wir einfache und alltags-taugliche Methoden auf drei Ebenen – Körper, Gedanken und Verhalten.

Neben praktischen Übungen gibt es über die fünf Module hinweg auch verständliche Informationen und die Möglichkeit, voneinander zu lernen und sich auszutauschen. So können Schritt für Schritt mehr Stabilität, innere Balance und Selbstvertrauen entstehen.

Die einzelnen Module basieren auf dem Skills Training für affektive und interpersonelle Regulation (STAIR).

ORT

Ambulatorium für
Traumafolgestörungen Baden
Bahnhofplatz 1
5400 Baden

KOSTEN

Werden bei psychischen
Erkrankungen von der
Krankenkasse übernommen.

ANMELDUNG

Tel. +41 62 738 60 00
oder via Mail an:
ambulatorium@kih.ch

INFORMATIONEN

Die Teilnahme erfolgt nach Anmeldung
durch Ihre fallführende Fachperson.
Die Anzahl Teilnehmende ist begrenzt.

TERMINE



klinik im hasel

Termine Skillsgruppe

im Ambulatorium für Traumafolgestörungen, Baden

Zyklus 3

STAIR: Emotionsregulation

- **Dienstag, 18. August 2026**
- **Dienstag, 25. August 2026**
- **Dienstag, 01. September 2026**
- **Dienstag, 08. September 2026**
- **Dienstag, 15. September 2026**

jeweils um 15.15 – 16.45 Uhr

Tel. 062 738 60 00

traumaambulatorium@kih.ch