



TERMINE  
QR-Code scannen

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 1**

#### **STAIR: Emotionsregulation**

- **Montag, 02. März 2026**
- **Montag, 09. März 2026**
- **Montag, 16. März 2026**
- **Montag, 23. März 2026**
- **Montag, 30. März 2026**

**jeweils um 15.15 – 16.45 Uhr**

Tel. 062 738 60 00

[traumaambulatorium@kih.ch](mailto:traumaambulatorium@kih.ch)

## **Termine Skillsgruppe**

im Ambulatorium für Traumafolgestörungen, Baden

# **Zyklus 2**

## **STAIR: Emotionsregulation**

- **Montag, 04. Mai 2026**
- **Montag, 11. Mai 2026**
- **Montag, 18. Mai 2026**
- **Montag, 01. Juni 2026**
- **Montag, 08. Juni 2026**

**jeweils um 15.15 – 16.45 Uhr**

Tel. 062 738 60 00

[traumaambulatorium@kih.ch](mailto:traumaambulatorium@kih.ch)

## **Termine Skillsgruppe**

im Ambulatorium für Traumafolgestörungen, Baden

### **Zyklus 3**

#### **STAIR: Emotionsregulation**

- Montag, 13. Juli 2026
- Montag, 20. Juli 2026
- Montag, 27. Juli 2026
- Montag, 03. August 2026
- Montag, 10. August 2026

**jeweils um 15.15 – 16.45 Uhr**

Tel. 062 738 60 00

[traumaambulatorium@kih.ch](mailto:traumaambulatorium@kih.ch)

## **Termine Skillsgruppe**

im Ambulatorium für Traumafolgestörungen, Baden

### **Zyklus 4**

#### **STAIR: Emotionsregulation**

- **Montag, 02. November 2026**
- **Montag, 09. November 2026**
- **Montag, 16. November 2026**
- **Montag, 23. November 2026**
- **Montag, 30. November 2026**

**jeweils um 15.15 – 16.45 Uhr**

Tel. 062 738 60 00

[traumaambulatorium@kih.ch](mailto:traumaambulatorium@kih.ch)