



TERMINE 2025  
Mittwochs  
15.15–16.45 Uhr

SKILLSGRUPPE IN BADEN

# Emotionskompetenz-Training

Ein Gruppenangebot für Menschen mit Traumafolgestörung

Das Angebot ist für Personen 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 der Gruppe 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.

| TAG/ZEIT                                     | ORT                                                                                          | KOSTEN                                                                     |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Mittwochs,<br>15.15–16.45 Uhr                | Ambulatorium<br>für Traumafolgestörungen<br>Bahnhofplatz 1<br>5200 Baden                     | Werden bei psychischen<br>Erkrankungen von der<br>Krankenkasse übernommen. |
| ANMELDUNG                                    | INFORMATIONEN                                                                                |                                                                            |
| Tel. +41 62 738 60 00<br>ambulatorium@kih.ch | Für die Teilnahme ist ein<br>Vorgespräch erforderlich.<br>Der Einstieg ist jederzeit möglich | Die Teilnehmerzahl ist auf<br>10 Personen begrenzt.                        |

TERMINE



klinik im hasel

## **Termine Skillsgruppe**

im Ambulatorium für Traumafolgestörungen, Baden

# **Emotionskompetenz-Training**

- **Mittwoch, 29. Oktober 2025**
- **Mittwoch, 5. November 2025**
- **Mittwoch, 12. November 2025**
- **Mittwoch, 19. November 2025**
- **Mittwoch, 26. November 2025**

**jeweils um 15.15 – 16.45 Uhr**

Tel. 062 738 60 00

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