



TERMINE
QR-Code scannen

SKILLSGRUPPE IN BADEN

STAIR: Selbstwert

Ein Gruppenangebot für Menschen mit Traumafolgestörung

Das Angebot ist für Menschen mit einer (komplexen) Posttraumatischen Belastungsstörung geeignet, die sich aktiv mit dem eigenen Selbstkonzept und Selbstwert auseinandersetzen möchten.

Die Gruppe bietet einen sicheren Raum, um die eigene Selbstwahrnehmung und die Beziehung zu sich selbst zu reflektieren. Gemeinsam setzen wir Impulse für einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst. 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



linik im hasel

Termine für die Gruppe

«STAIR»: Selbstwert

- **Dienstag, 27. Oktober 2026**
- **Dienstag, 03. November 2026**
- **Dienstag, 10. November 2026**
- **Dienstag, 17. November 2026**
- **Dienstag, 24. November 2026**

jeweils um 15.15 – 16.45 Uhr

Anmeldung

Tel. 062 738 60 00

traumaambulatorium@kih.ch