# daniela burtscher

Praxis für Klinische Psychologie & Gesundheitspsychologie

In den letzten Jahren durfte ich viele Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen kennen lernen und ein Stück des Weges an ihrer Seite gehen. Ich habe großen Respekt vor der Kraft und dem Mut, den wir in schwierigen Zeiten entwickeln können. In dieser Lebensphase kann professionelle Hilfe eine Unterstützung sein. Sich dafür zu entscheiden,





braucht häufig eine Portion Überwindung und Tapferkeit. Für mich gilt es daher, sorgsam und respektvoll mit dem Vertrauen umzugehen, das mir von Ihnen entgegengebracht wird. Wenn Sie diesen Schritt gehen möchten, freue ich mich, Sie herzlich in meiner Praxis begrüßen zu dürfen.

Daniela Burtscher

### **Organisatorisches zu unserer Gruppe:**

Voraussetzung: Einzelgespräch vor Beginn

Turnus: 8 Abende, wöchentlich, Dauer ca. 90 Min.
Ort: in meiner Praxis, Kornmarktstr. 9 / Bregenz

Beginn: laufend, auf Anfrage

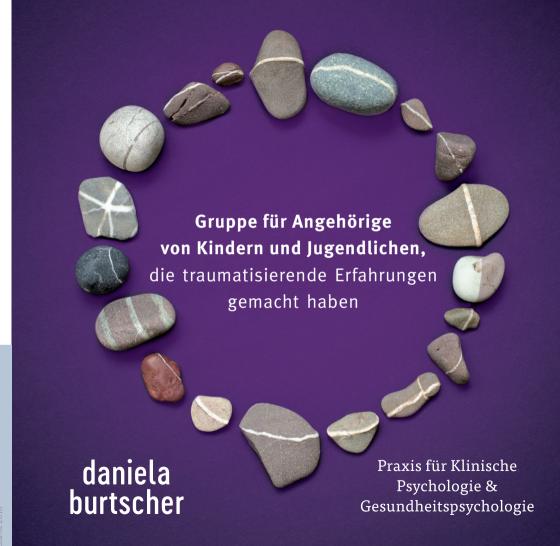
Teilnehmer: min. 6 bis max. 8 Teilnehmer/-innen

Kosten: 240 €, inkl. Einzelgespräch und Unterlagen

Kontakt & Anmeldung:

Telefon: +43 650 37 06 904 praxis@danielaburtscher.at

Weitere Informationen: www.danielaburtscher.at



#### Und danach war vieles anders...

Als Angehörige/r oder enge Bezugsperson von Kindern und Jugendlichen, die traumatisierende Ereignisse erlebt haben, sind Sie häufig mit Schmerz, Trauer, unerwarteten Reaktionen und Verhaltensweisen und den besonderen Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen konfrontiert. Solche Ereignisse und daraus resultierende Lebenssituationen können auch bei Ihnen mit unterschiedlichen Gefühlen und Belastungen einhergehen. Im Bemühen, ein stabiler Anker

für die betroffenen Kinder und Jugendlichen zu sein, ist es daher überaus wichtig, achtsam mit sich selbst umzugehen und einen Raum für die eigenen offenen Fragen zu finden.

In der Zeit nach dem Erlebten brauchen nicht nur die betroffenen Kinder und Jugendlichen sensible Zuwendung, sondern auch für Sie als enge Bezugsperson kann das Annehmen von Unterstützungsmöglichkeiten hilfreich sein.

#### Rückhalt hilft sich fest-zu-halten!

Durch die Teilnahme an der Gruppe erhalten Sie in einem geschützten Rahmen professionelle Begleitung dabei, wie Sie Möglichkeiten der Entlastung, der Orientierung, der Entwicklung und des Aufbaus neuer Bewältigungsstrategien finden können. Sie finden Wege, um sich selbst zu stabilisieren.

Dazu gehört einerseits, dass Sie gut über mögliche Trauma-Symptome sowie deren Verlauf informiert sind. Warum verhalten sich Kinder und Jugendliche nach traumatischen Ereignissen auf bestimmte Art und Weise? Wie können

Sie diese Symptome erkennen, einordnen und hilfreich darauf reagieren?

Andererseits ist es wichtig, zu erarbeiten, wie Sie gut für sich selbst Sorge tragen können. Welche Strategien sind hilfreich, um Ihren Alltag unter den gegebenen Umständen bewältigen zu können? Welche Ressourcen haben Sie? Wie können Sie mit Gefühlen der Überforderung, Hilflosigkeit, Verantwortung oder Angstgefühlen umgehen? Welche Maßnahmen können Sie treffen, um langfristig Entlastung zu erfahren?



Traumatische Erfahrungen in frühen Lebensjahren sind außergewöhnliche Ereignisse, die Kinder und Jugendliche in ihrer körperlichen oder seelischen Existenz gefährden. Ein Trauma kann durch verschiedene Erlebnisse ausgelöst werden, z.B. durch körperliche und seelische Gewalt, durch Unfall, Krankheit oder Tod. Die Grundannahmen über Sicherheit und Vertrauen werden erschüttert, die Persönlichkeit, der Alltag sowie Beziehungen der Betroffenen werden schwer belastet.

## Neue Wege gehen...

Durch professionelle Unterstützung und den gegenseitigen Rückhalt in der Gruppe lernen Sie sich selbst und den Umgang mit Ihren Gefühlen besser kennen und können Ihre eigene Handlungsfähigkeit stärken. In den Gruppeneinheiten werden Sie hilfreiche Ansätze kennen und anwenden lernen. In jeder Einheit wird Raum für Ihre Fragen und Anliegen sein. Die Inhalte werden auf Ihre individuellen Bedürfnisse und die der Gruppe angepasst.