

Trauma **Hilfe** Zentrum München e.V. (THZM):

Gruppe zur Stärkung von Ressourcen mit Hilfe von Rhythmus und Musik

Leitung **Sabine Bundschu** (TaKeTiNa)
Gabriele Heyers (Therapie von Traumafolgestörungen)

Termine **14. September:** Kennenlernen (verpflichtend, Einzelgespräche möglich)
12. und 19. Oktober 2010,
2., 9., 23. und 30. November 2010
7. und 21. Dezember 2010,
immer dienstags 19.30 - 21.00 Uhr

Inhalt Für Menschen, die an einer Traumafolgestörung leiden, ist es wichtig, sich selbst lebendig zu spüren und sich beruhigen zu können. In der Stabilisierungsgruppe wollen wir dies mit Information, mit beruhigenden Übungen und vor allem mit einer modifizierten Form von TaKeTiNa unterstützen.

TaKeTiNa knüpft an die Sehnsucht des Menschen an, sich als rhythmisches Wesen zu empfinden. Diese Methode ermöglicht den Zugang zum eigenen musikalischen und menschlichen Potential und vermittelt Rhythmus so, wie der Mensch ihn von Natur aus am Besten lernen und verstehen kann. Wir sprechen hier Silben in einem Rhythmus, z.B. TaKeTiNa, und dann folgen Schritte, die den Basisrhythmus darstellen. Klatschen kommt dazu und steht für die Ebene des willentlichen Handelns. Durch Singen kann eine neue Ebene des Gestaltens entstehen. „Fehler machen“ gehört dazu. Immer wieder neu probieren und entdecken ist wichtig, es geht nicht um Leistung. Das Leben ist rhythmisch. Atem und Herzschlag haben diesen Rhythmus geprägt. Die TeilnehmerInnen können in der Gruppe mit ihrem rhythmischen Urwissen in Berührung kommen. Dabei werden strukturierende und „erdende“ Erfahrungen möglich. TaKeTiNa hilft, die kreisenden Gedanken zu stoppen und sich mehr im Hier und Jetzt zu spüren. Auch das Wissen über Traumafolgestörungen kann beruhigen. So wird es auch immer wieder, informative Gesprächseinheiten geben, die helfen sollen, das Erlebte einzuordnen.

Die Stabilisierungsgruppe wird in einer geschlossenen Gruppe an acht Abenden stattfinden. Vor Beginn der Gruppe wird jede/r TeilnehmerIn einzeln ein Vorgespräch mit beiden Leiterinnen haben. Hier sollen Eignung und mögliche Risiken besprochen werden. Die Stabilisierungsgruppe ersetzt keine Psychotherapie, kann aber ergänzend oder vorgeschaltet eingesetzt werden.

Das Trauma **Hilfe** Zentrum München e.V. (THZM) bietet an:

Gruppe zur Stärkung von Ressourcen mit Hilfe von Rhythmus und Musik

- Leitung** **Sabine Bundschu**
TaKeTiNa
Gabriele Heyers
Therapie von Traumafolgestörungen
- Ort** Horemansstraße 8 (Rgb), 80636 München (U-Bahn Rotkreuzplatz)
- Termine** **14. September:** Kennenlernen (verpflichtend, Einzelgespräche möglich)
12. und 19. Oktober 2010,
2., 9., 23. und 30. November 2010
7. und 21. Dezember 2010,
immer dienstags 19.30 - 21.00 Uhr
- Gebühr** 200 Euro (incl. Vorgespräch)
- Teilnehmerzahl begrenzt, bitte baldige Anmeldung!
Die Anmeldung ist verbindlich mit der Anmeldebestätigung des THZM.
- Anmeldung** THZM-Geschäftsstelle
Horemansstraße 8 Rg, 80636 München
Fax 089-12027901, mail info@thzm.de

Stichwort **TaKeTiNa-Stabi**

Hiermit nehme ich verbindlich an der Stabilisierungsgruppe teil:

Nachname/Vorname

Straße

PLZ / Wohnort.....

Telefon tagsüber

Telefon abends

E-Mail

Bei Abmeldung bis 2 Wochen vorher wird eine Bearbeitungsgebühr von 30 Euro einbehalten, danach ist der komplette Betrag fällig.

Datum Unterschrift