

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

Stabilisierungsgruppe

TRAUMASPEZIFISCHE STABILISIERUNGSGRUPPE

- Leitung** **Dr. Ursula Heinsohn**, Fachärztin für psychotherapeutische Medizin, Traumatherapeutin DeGPT, EMDR-Therapeutin
- Termin** **voraussichtlich ab 07.05.2019**
8 x fortlaufend dienstags
jeweils von 17.30 bis 19.00 Uhr
- Inhalt** Belastende Lebensereignisse können das Verständnis, das Menschen von sich selbst und ihrer Welt haben, so erschüttern, dass nichts mehr ist, wie es mal war. Die danach auftretenden Traumafolgestörungen können sich in Form von Anspannung, Arbeiten bis zum Umfallen, als auch Konzentrationsstörungen und Nachhallerinnerungen darstellen. Viele Menschen fühlen sich nur noch als Roboter und können den eigenen Körper nicht mehr wahrnehmen. Durch umfangreiche Informationen wie – Unterschied normales Lernen und „Traumalernen“ – Übungen zur Orientierung und Stabilisierung im Alltag und Imagination, die die Betroffenen wieder mit ihren eigenen Fähigkeiten (Ressourcen) in Kontakt bringen, möchten wir Sie dabei unterstützen, sich selbst und Ihrem Körper mehr Vertrauen zu schenken und den Alltag bis zum Beginn einer Therapie zu bewältigen. In den 8 folgenden Terminen werden wir Sie einerseits mit hilfreichen Stabilisierungsübungen bekanntmachen und Anleitungen zu den Übungen geben, überprüfen, was passt und was nicht und sie bei der Auswahl Ihrer Stabilisierungsübungen unterstützen und beraten. Für jede Übung erhalten Sie Handouts, so dass Sie am Ende der vorgesehenen Zeit über einen Pool von Übungen zur Stabilisierung im Alltag verfügen, der an den Anfang einer jeden Traumaarbeit gehört.