

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

Stabilisierungsgruppe **GRUPPE FÜR MENSCHEN MIT DIAGNOSE KREBS UND ANGEHÖRIGE**

Leitung **Dr. Birgit Weidl**, Heilkundliche Psychotherapeutin, Bild- / Gestalt- und Traumatherapeutin, Ganzheitliche EMDR-Therapeutin

Termin **Vorgespräch** (verbindlich): **15.02.2020**
Gruppe: ab 07.03.2020
4 x fortlaufend samstags
jeweils von 10.30 bis 12.00 Uhr

Inhalt Mit dieser Gruppe wende ich mich an Menschen mit / nach der Diagnose Krebs, welche in der Regel als traumatisch erlebt wird – so als ob ihnen der Boden unter den Füßen weggezogen würde. Jedoch nicht nur für den / die Krebspatient*in selbst stellt dies einen Einbruch im bisherigen Leben dar, auch die Familienangehörigen sind mit diesem Menschen mit betroffen. Deshalb sind Angehörige in dieser Gruppe ebenfalls willkommen:

Die Welt mit dem bisherigen Lebensablauf und Schwerpunkten an Tätigkeiten werden oft komplett auf den Kopf gestellt – nichts ist mehr so wie vor der Diagnose Krebs. In vielen Fällen geht es nun ums Überleben. Dies stellt ein traumatisches Erlebnis dar.

Auch für die nahestehende Familie wird der Alltag nun zu einer großen Herausforderung, wenn es darum geht, den Betroffenen zu unterstützen und den Tagesablauf umzuorganisieren. Häufig stehen Angehörige den aufkommenden Stimmungsschwankungen des Erkrankten hilflos gegenüber, die sich aus der Krebserkrankung selbst ergeben und / oder als Nebenwirkungen der verschiedenen Therapieformen während der weiteren Behandlung. Dies kann zu einer Traumafolgestörung bei den Angehörigen führen.

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

In dieser Gruppe wird darüber informiert, was unter Trauma zu verstehen ist.

Die Schwerpunkte dieser Gruppe werden bestehen aus:

- Stabilisierung traumatisierter Krebspatient*innen und Angehöriger, um hier zu helfen, besser mit der Diagnose Krebs umgehen zu können: durch achtsamen Umgang mit sich selbst, neue Ausrichtung des eigenen Blickfeldes auf mehr Zentriertheit und Auffinden von eigenen Kräften und Energien
- Bildliche und Gestalterische Elemente durch Zeichnen oder Malen sind vorherrschend in diesem Prozess, gleichzeitig auch Meditation (Sie brauchen hierbei keine Begabung im Zeichnen / Malen zu haben, das Erspüren steht im Vordergrund)
- Bipolare Aufmerksamkeitsfokussierung kann in bestimmten Situationen als weiteres Stabilisierungsmoment einbezogen werden

Diese Gruppe kann ergänzend zu einer Psychotherapie wahrgenommen werden. Eine Psychotherapie ersetzen kann sie jedoch nicht, da der Fokus hier alleinig auf der Stabilisierung liegt und keine Therapie enthalten oder angeschlossen ist.

Trauma-therapeutische Vorerfahrung ist von Vorteil, jedoch nicht erforderlich.

Ein Vorgespräch am Samstag, dem 15. Februar 2020 mit Frau Dr. Weidl ist für die Teilnahme Voraussetzung.