

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

Stabilisierungsgruppe

TRAUMASPEZIFISCHE PSYCHOEDUKATIONSGRUPPE

- Leitung** **Valeria Lüffe (Psychologin, M.Sc.)** befindet sich in fortgeschrittener Ausbildung zur psychologischen Psychotherapeutin. Vertiefungen u.a. in der traumatherapeutischen Methode „Eye Movement Desensitization and Reprocessing“ (EMDR, Grundmodul); „Diagnose und Behandlung der chronischen traumabezogenen Dissoziationen der Persönlichkeit“ (nach E. Nijenhuis). Beraterin im Trauma Hilfe Zentrum e. V..
- Termine** **Vorgespräche: 24.09.2020**
Gruppe: ab 08.10.2020
8 x fortlaufend donnerstags
jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr
- Inhalte** Traumatische Ereignisse und die daraus resultierenden Folgen für Betroffene haben unterschiedliche Gesichter. Die traumaspezifische Psychoedukationsgruppe soll den Teilnehmer*innen in 8 fortlaufenden Terminen ein erstes grundlegendes Verständnis dafür geben, was ein Trauma „eigentlich ist“, wie Seele und Gehirn eine solche spezifische Form von Stress verarbeiten und welche Folgesymptome (vorwiegend der PTBS, der komplexen PTBS und Symptome aus dem dissoziativen Formenkreis) entstehen sowie welche Behandlungskonzepte der Traumatherapie es gibt. In diesem Kontext soll den Betroffenen v.a. die Bedeutung von Ressourcenaktivierung und Stabilisierung im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe näher gebracht werden.
- Wichtig ist, dass es in der Psychoedukationsgruppe nicht darum geht, Traumainhalte zu behandeln. Im geschützten Rahmen einer festen Gruppe soll den Betroffenen die Möglichkeit gegeben werden, informiert zu werden und sich untereinander austauschen zu können. Informationen über Traumafolgen und Möglichkeiten, diese zu bewältigen stellen einen wichtigen Schutzfaktor dar und können Gefühle der Hilflosigkeit und des Kontrollverlustes verringern.
- Die Gruppe ersetzt keine ambulante oder stationäre Psychotherapie, kann aber ergänzend oder zur Überbrückung von Wartezeiten auf einen Therapieplatz besucht werden.