

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

STABILISIERUNGSGRUPPEN IM THZM

Die Stabilisierungsgruppen umfassen ein Angebot von bis zu 12 Gruppenterminen und sind für viele Betroffene ein weiterer Schritt nach der ersten Beratung. Es geht hier auch um die Vermittlung von Wissen und Techniken zur Stressregulation.

Der Gruppenraum im THZM bietet hierzu einen sicheren Ort, an dem sich die Betroffenen wohlfühlen können.



Unsere Stabilisierungsgruppen richten sich an Menschen mit einer Traumafolgestörung, die ...

- durch Ereignisse in der Vergangenheit oder auch durch kurz zurückliegende Ereignisse belastet sind.
- unter sich aufdrängenden, belastenden Gedanken oder Bildern (sogenannte Flashbacks) leiden.
- sich schlecht selbst beruhigen können.
- vieles vermeiden, das an die traumatischen Erfahrungen erinnern könnte.

Wir bieten Stabilisierungsgruppen mit verschiedenen Schwerpunkten im zeitlichen Wechsel an, wie ...

- Ressourcenstärkung mit Rhythmus und Musik
- Gruppe mit gestalterischen Elementen
- Körperorientierte Stabilisierungsgruppe
- Tiergestützte Stabilisierungsgruppe
- Psychoedukative Stabilisierungsgruppe

Eine regelmäßige Teilnahme an allen Terminen ist wünschenswert. Die Stabilisierungsgruppe ersetzt keine Traumatherapie, kann aber vorgeschaltet oder parallel dazu förderlich sein.

Trauma Hilfe Zentrum München e. V. (THZM)

Was wir in den Stabilisierungsgruppen für Betroffene tun können...

Nach einem Vorgespräch mit der Leitung der Stabilisierungsgruppe, dies sind erfahrene Traumatherapeut*innen oder einer Schnupperstunde, bieten wir ...

- an bis zu 12 Terminen zu je 90 Minuten den geschützten Raum einer festen Gruppe.
- Informationen zu Traumafolgestörungen und ihren Symptomen.
- Übungen zur Selbstberuhigung und Stressregulation.
- Anregungen für einen leichteren Umgang mit Stress-Situationen.
- Techniken zur Kontrolle und Distanzierung von belastenden Erinnerungen.
- Möglichkeiten, sich positive innere Bilder aufzubauen.
- Tätigkeiten, die Freude machen und Entlastung bringen.
- Hilfestellungen, wieder mehr selbst wirksam zu werden und seine eigenen Fähigkeiten deutlicher zu spüren.

Wir können Betroffenen keine Stabilisierungsgruppe anbieten, wenn diese

- akut suizidal sind, sich die Gedanken an einen Suizid aufdrängen. Wir verweisen in einem solchen Fall an:
 - die Arche München
 - den Krisendienst Psychiatrie Oberbayern
 - eine der Telefonseelsorgen
 - oder an die Rettungsleitstelle unter der Nummer 112
- derzeit so mit ihrer Suchterkrankung kämpfen, dass ihnen der Besuch einer Gruppe bei uns nur unter massivem Suchtmittelgebrauch möglich wäre.

Wir bitten in einem solchen Fall darum, Kontakt mit einer entsprechenden Suchtberatungsstelle aufzunehmen.

Ort, Kosten und Termine der Orientierungsberatung

Die Stabilisierungsgruppen finden in den Räumen des THZM statt.

Die Höhe der Teilnahmegebühr richtet sich nach der Anzahl der Termine. Bei Nachweis der Bedürftigkeit besteht die Möglichkeit der Ermäßigung. Die genauen Preise finden Sie bei der jeweiligen Gruppe auf unserer Homepage.

Verschiedene Stabilisierungsgruppen-Angebote werden regelmäßig auf unserer Homepage unter www.thzm.de veröffentlicht.

Gefördert durch die Landeshauptstadt München Referat für Gesundheit und Umwelt, den Landkreis München und den Bezirk Oberbayern.



bezirk



oberbayern