

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

Stabilisierungsgruppe **STABILISIERUNG DURCH GESTALTERISCHES TUN**

- Leitung** **Maria Heller**, Dipl.-Kunsttherapeutin (FH), Traumafachberaterin(DeGPT), Psychotherapie (HPG)
- Termin** **Infostunde: 01.10.2020, von 16.00 bis 17.30 Uhr**
Gruppe: ab 08.10.2020
8 x donnerstags (nicht am 05.11.2020)
jeweils von 15.30 bis 17.00 Uhr
- Inhalt** In der Stabilisierungsgruppe mit Kunst haben Menschen mit Traumafolgestörungen die Möglichkeit, die Freude am Gestalten ohne Leistungsdruck zu entdecken und zu pflegen. Der Umgang mit Farben, Stiften und anderen Materialien kann Türen zu verborgenen Kraftquellen öffnen und die eigene Selbstwirksamkeit neu stärken. Angeregt durch kleine Impulse ergeben sich spielerische Möglichkeiten, die Aufmerksamkeit ganz auf den Gestaltungsprozess zu lenken, sich zu beruhigen und die Selbststeuerung zu aktivieren.
- Die beglückende Erfahrung des kreativen Gestaltens macht den Weg frei zu mehr Sicherheit ins eigenständige Handeln, zu mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und vielleicht auch zu neuen Ideen, das eigene Leben individuell zu gestalten.
- Im Mittelpunkt des Angebots steht die Aktivierung der Ressourcen und die persönliche Stabilisierung. Es wird nicht traumakonfrontativ gearbeitet.
- Das Leben kann trotz traumatischer Ereignisse in der Vergangenheit viele kleine Schätze bereithalten. Diese gilt es zu entdecken.
- Info** Diese Stabilisierungsgruppe ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung, kann aber ergänzend dazu wahrgenommen werden. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material wird zur Verfügung gestellt