

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

Stabilisierungsgruppe **FÜR MENSCHEN MIT DISSOZIATIVEN PHÄNOMENEN**

Leitung **Christina Fischer, M.A.**

Termin **Infostunde: Freitag, 01.10.2021**
Gruppentermine: 8 x freitags
08.10. | 22.10. | 29.10. | 05.11. | 12.11. | 19.11. | 26.11. | 03.12.2021
jeweils von 16.30 bis 18.00 Uhr

Zur Person „In der Zusammenarbeit mit Therapeuten habe ich bei der Bearbeitung meiner persönlichen Geschichte erfahren, wie wichtig es ist, Werkzeuge und Ideen an die Hand zu bekommen, die mir im Alltag helfen, mich zu re-orientieren und wieder im Hier und Jetzt einzufinden. Wegen dieser Erfahrungen, die ich vor und vor allem während meiner Therapien gemacht habe, ist es mir ein Anliegen, Menschen, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen, wie ich gestanden habe, Mut zu machen und zu unterstützen.“

Christina Fischer, Jg 1975, Psychotherapie (HPG, Logotherapie und Existenzanalyse) und akademische Expertin für Psychotraumatologie und Krisenintervention (DUK) arbeitet ehrenamtlich seit vielen Jahren als Ausbilderin in der Psychosoziale Notfallseelsorge sowie als Beraterin und Supervisorin für Menschen in akuten Krisen. Derzeit ist die Biologin und Erlebnispädagogin hauptberuflich als angestellte und zertifizierte Trainerin und Konzeptentwicklerin in der Erwachsenenbildung unterwegs und begleitet unterschiedliche Zielgruppen zu verschiedenen Themen in ihrer Entwicklung. Das Zur-Welt-Bringen eines Kindes ist ein Moment, in dem Frauen in einzigartiger Weise die Macht der Natur am eigenen Leib spüren. Schon während der Schwangerschaft erleben viele Frauen die Veränderungen ihres Körpers als Kontrollverlust. Im Kreissaal fühlen sie sich dann manchmal auch den Strukturen der Klinik ausgeliefert – umso mehr, wenn es Schwierigkeiten bei der Entbindung gibt und ein medizinischer Eingriff notwendig wird. Die Wucht und die Größe des Geburtsgeschehens hinterlassen im Gedächtnis der Mutter tiefe Faszination, aber auch traumatische Spuren. Schon in der Geburtssituation selbst muss die Gebärende, aber auch die ganze Gruppe der geburtshilflich Tätigen, oftmals rasche und einschneidende Entscheidungen treffen; die Geburt kann körperliche und seelische Narben und Beschwerden hinterlassen, wie Unterbauchschmerzen, Inkontinenz, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr oder Orgasmusstörungen. Das Schmerzgedächtnis wird aber stark von der inneren Erzählung beeinflusst, mit der sich Frauen an die Zeit der Schwangerschaft und des Gebärens erinnern.

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

Inhalt

Manchmal verlieren wir den Bezug zum Hier und Jetzt, fühlen uns abgeschnitten von der Umwelt oder von uns selbst, stellen irritiert fest, dass uns die Erinnerung an vergangene Minuten oder Stunden fehlen und wir nicht wissen, was in dieser Zeit passiert ist, oder dass sich unsere Wahrnehmung auf eine eigenartige Art und Weise verschoben hat.

Diese Stabilisierungsgruppe richtet sich an Menschen, die dieses Erleben kennen oder mit anderen dissoziativen Phänomenen vertraut sind. Die Gruppe bietet einen geschützten Raum, um Übungen kennenzulernen, die dabei unterstützen, mehr ins Hier und Jetzt zu kommen, sich zu erden und wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Wir werden Übungen machen, die den Kopf (kognitive Strategien), haltgebende Gegenstände und den Körper einbeziehen und leicht zu lernen sind. Dadurch ist es möglich, sich selbst einen kleinen persönlichen „Notfallkoffer“ für den Alltag und für unterwegs zusammenzustellen.

Der Schwerpunkt in unserer gemeinsamen Arbeit liegt stets darauf, im Hier und Jetzt eigene Grenzen besser wahrzunehmen und den Kontakt zum Außen zu halten bzw. wieder hierzustellen. Selbstwirksamkeit und Selbstregulation können dabei erfahren werden – dies gibt Hoffnung und das Gefühl der Stabilität zurück.

Die Übungen werden erläutert und in jedem Modul in Zusammenhang gebracht mit ihrer Wirkweise. Hintergrundinformationen zu Folgen von Stress- und Traumafolgezuständen helfen uns, uns selbst und unser Erleben besser einzuordnen und zu verstehen.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Halt und Sicherheit im Hier und Jetzt finden und Da-Sein können
- (Erdungs-)Übungen in einem gesicherten Raum ausprobieren
- Herausfinden, welche Übungen im Alltag hilfreich sein könnten
- Einblick in die Grundlagen Stress – Trauma – Dissoziation bekommen

Wichtiger Hinweis: In dieser Gruppe geht es ausschließlich um die Orientierung und Stabilisierung im Hier und Jetzt. Daher wird nicht traumakonfrontativ gearbeitet. Therapeutische Anbindung ist hilfreich aber keine Voraussetzung für eine Teilnahme. Die Stabilisierungsgruppe ersetzt aber keine psychotherapeutische Behandlung, kann aber ergänzend dazu wahrgenommen werden.

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

- Ort** THZM, Horemansstraße 8 (Rgb), 80636 München (U-Bahn Rotkreuzplatz)
- Gebühr** 100 Euro (inkl. Infostunde)
Eine Ermäßigung ist auf Anfrage und bei Nachweis der Bedürftigkeit möglich.
Bitte informieren Sie uns bei der Anmeldung darüber.
Spätere Änderungen können leider nicht angenommen werden.
Die Anmeldung ist verbindlich mit der Anmeldebestätigung des THZM.
- Anmeldung** www.thzm.de/ressourcenorientierte-stabilisierungsgruppen/