

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

Traumaspesifische Stabilisierungsgruppe in Schongau **WISSENSVERMITTLUNG UND IMAGINATIVE ÜBUNGEN SOWIE TECHNIKEN ZUR SELBSTREGULATION**

- Leitung** **Philipp Märkle**, Heilpädagoge; Fachberater für Psychotraumatologie (DIPT e.V. / IKPP Univ. Köln), PITT und EMDR; Heilpraktiker, eingeschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie; in eigener Praxis tätig
- Termin** **Infoveranstaltung: Samstag, 30.01.2021**
Gruppentermine: 8 x samstags
06.02. | 13.02. | 20.02. | 27.02. | 06.03. | 13.03. | 20.03. | 27.03.2021
jeweils von 10.30 bis 12.00 Uhr
- Inhalt** Traumatische Lebensereignisse können Menschen in ihrem Vertrauen in sich und die Welt so erschüttern, dass nichts mehr ist wie es einmal war. Während einer Traumatisierung gerät ein Mensch in einen körperlichen sowie seelischen Ausnahmezustand, der Gefühle von Hilflosigkeit, Ohnmacht und Schutzlosigkeit nach sich zieht.
- Die Stabilisierungsgruppe richtet sich an Erwachsene, die unter posttraumatischen Belastungsstörungen leiden. Hauptanliegen ist es, im geschützten Rahmen Wissen über Traumata, deren Symptome und Verarbeitung verständlich zu vermitteln, um die Teilnehmer*innen zu befähigen, die Traumabelastungen einzuordnen und besser damit umgehen zu können. Darüber hinaus soll die Vermittlung und Anleitung von imaginativen Stabilisierungstechniken dazu beitragen, wieder mehr Selbstkontrolle und eigene Handlungskompetenz zu erlangen und durch Ressourcenaktivierung das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Stärken zu fördern.
- In der Gruppe werden besondere psychische Fähigkeiten gestärkt, wie z. B. Selbstberuhigung und -tröstung, Distanzierung von belastenden Bildern und Gefühlen sowie das Erschaffen von inneren, sicheren und schützenden Bildern. Es handelt sich dabei um erprobte Imaginationsübungen zur Stabilisierung und Behandlung von Menschen mit komplexen Traumafolgestörungen, aus dem Konzept der psychodynamisch Imaginativen Traumatherapie (PITT).
- Es wird ausschließlich stabilisierend gearbeitet – eine Auseinandersetzung mit dem Erlebten ist im Rahmen der Gruppe nicht möglich. Es findet somit keine Traumawiederbelebung statt. Die Gruppe kann ergänzend zu einer Psychotherapie wahrgenommen werden. Eine Psychotherapie ersetzen kann sie nicht, jedoch Wartezeit überbrücken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
- Voraussetzung für die Gruppenteilnahme ist die Teilnahme an der Infoveranstaltung.

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

- Ort** Praxisgemeinschaft „Münze25“, Münzstraße 25, 86956 Schongau
- Gebühr** 100 € bzw. 20 € ermäßigt für ALG II Empfänger*innen und vergleichbare Einkommenshöhen
- Anmeldung** www.thzm.de/ressourcenorientierte-stabilisierungsgruppen/