

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

## Stabilisierungsgruppe **KUNSTTHERAPEUTISCHE UND RESSOURCEN- ORIENTIERTE STABILISIERUNGSGRUPPE**

- Leitung** Heike Rastetter, Kunsttherapeutin mit Schwerpunkt Traumafolgestörung
- Termin** **Individuelle Vorgespräche über Telefon: Dienstag, 23.02.2021**  
**Gruppentermine: 8 x dienstags**  
**02.03. | 09.03. | 16.03. | 23.03. | 30.03. | 13.04. | 20.04. | 27.04.2021**  
**jeweils von 18.30 bis 20.00 Uhr**
- Inhalt** In der kunsttherapeutischen Stabilisierungsgruppe bietet sich für Menschen mit Traumafolgestörungen die Möglichkeit, regulierende und stärkende Erfahrungen zu machen. Teils ergänzt durch imaginative Verfahren werden in der schöpferischen Arbeit positive innere Bilder unterstützt und Selbstvertrauen, das Gefühl innerer Sicherheit und eigene Handlungskompetenzen gefördert. Auf spielerische Weise können im Gestaltungsprozess mit Farbe oder anderen Materialien verschüttet geglaubte Ressourcen wieder aktiviert werden. Mit Hilfe des künstlerischen Tuns wird so auch die Fähigkeit zur Selbstberuhigung, Konzentration und Stressbewältigung gestärkt und die Freude an der eigenen Kreativität kann wieder neu entdeckt werden. Die Erfahrung eigener schöpferischer Kräfte ermöglicht das Erleben von Selbstkompetenz und stärkt den Mut und das Vertrauen in die Gestaltung des eigenen Lebens. Im Focus dieses Angebots steht die Förderung von Ressourcen und stabilisierenden Faktoren – es wird nicht traumakonfrontativ gearbeitet. Diese Gruppe ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung, kann aber dazu ergänzend wahrgenommen werden. Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse nötig. Die Freude am Ausdruck und der eigenen Schaffenskraft stehen im Mittelpunkt. Materialien werden zur Verfügung gestellt.
- Ort** THZM, Horemansstraße 8 (Rgb), 80636 München (U-Bahn Rotkreuzplatz)
- Gebühr** 100 Euro (inkl. Vorgespräch)  
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/](http://www.thzm.de/ressourcenorientierte-stabilisierungsgruppen/)