

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

Seminar

## **STABILISIERUNGS- UND ORIENTIERUNGSGRUPPEN IM BEREICH TRAUMA UND PTBS – EIN SEMINAR FÜR (ANGEHENDE) GRUPPENLEITER\*INNEN MIT DEM SCHWERPUNKT PSYCHOEDUKATION UND KÖRPER- ORIENTIERUNG**

- Leitung** **Michael Diemer**, staatlich geprüfter Physiotherapeut, Qi Gong-Lehrer, zertifizierter SKT-Therapeut, Traumafachberater (DeGPT)
- Termin** **Donnerstag, 17.02.2022 und Freitag, 18.02.2022**  
**jeweils 9.30 bis 17.00 Uhr**
- Inhalt** Die Notwendigkeit, sich mit den Folgen von Trauma auseinander zu setzen, ist in den letzten Jahren Betroffenen wie auch Leiter\*innen verschiedenster Gruppenangebote bewusst geworden. Traumatisierte Menschen brauchen eine, auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Form der Begleitung, bei der neben einem soliden Grundwissen die innere Haltung der Gruppenleitung eine bedeutende Rolle spielt. Dieses Seminar richtet sich an Mitarbeitende ambulanter und stationärer Einrichtungen sowie Fachpersonen, die mit Gruppen arbeiten. In dieser Fortbildung erhalten Sie ein Basiswissen über einfache und komplexe Traumata, Symptomatik, Ursachen sowie über den Umgang mit Betroffenen.
- Des Weiteren wird eine traumasensitive Haltung, in der Beziehung, Sicherheit und Klarheit eine zentrale Rolle spielen, vermittelt. Indem Sie in der Lage sind, Ihre Gruppen sicher und klar und gleichzeitig offen und einfühlsam zu führen, unterstützen Sie Betroffene dabei, ihr Körpergewahrsein zu verbessern, was eine Grundvoraussetzung darstellt, sich selbst zu regulieren und zu beruhigen. Ihre Art der Anleitung ermöglicht Teilnehmenden, ihr Selbstwirksamkeitserleben zu verbessern, so dass sie sich zunehmend selbstbewusster und stärker fühlen. Ihr psychotraumatologisches Wissen lässt Sie sowohl Gruppendynamiken wie auch die Complianceverhalten Betroffener wie Unpünktlichkeit, Wegbleiben aber auch Überangepasstheit besser einordnen. In diesem Seminar werden Fragen nach der Gestaltung einer Gruppe, des Raumes, nach der Wortwahl wie auch dem Umgang mit schwierigen Situationen beantwortet. Die Auseinandersetzung mit diesen Themenfeldern ermöglicht Ihnen, dieses Wissen in Ihre Angebote einfließen zu lassen.
- Die Arbeit mit traumatisierten Menschen setzt ein Grundwissen über Trauma, Traumafolgestörungen und Symptome voraus. Am ersten Tag beschäftigt sich der Kurs mit Wissen über einfache und komplexe Traumata, die Symptomatik der

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

posttraumatischen Belastungsstörung und der weiterreichenden Symptomatik von komplexen Traumafolgestörungen. Inhalt wird auch die Sichtweise der neuen Polyvagaltheorie und Ihrer Umsetzung in der Praxis sein. Durch dieses Wissen verstehen Sie die Zusammenhänge zwischen Trauma und Symptomatik, können diese den Betroffenen erläutern (Psychoedukation). Dies gibt Ihnen ein umfangreiches Wissen, das Sie für die Arbeit mit Betroffenen sensibilisiert. Sie lernen zudem Stabilisierungstechniken, mit deren Hilfe Sie Betroffene dabei unterstützen können, ihre Affekte zu regulieren und sich wieder zu beruhigen, wenn während der Behandlung Traumaerinnerungen wach gerufen worden sind.

### Tag 1:

#### Themen:

- Definition einfache und komplexe Traumata
- Ereignisse, die zu einer Traumafolgestörung führen können
- Arten von Traumafolgestörungen
- Neurobiologische Hintergründe einer Traumatisierung
- Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung
- Dissoziation (Abspaltung), Flashback (ungewollte Erinnerungen), Trigger (Traumareize) verstehen
- Psychoedukation
- Stabilisierungstechniken
- Praxisbezug – Fallbeispiele
- Selbstfürsorge

### Tag 2:

Der 2. Tag dient dem aktiven Einüben von positiven Neuerfahrungen bzw. als Ressourcen dienlichen Zuständen. Hier sind einige grundlegende Haltungen und Herangehensweisen seitens der Gruppenleitung wichtig:

- das Erkennen von nervensystemischen Vorgängen im Körper
- die wertungsfreie Beziehungsebene zwischen Klient\*in und Therapeut\*in als Grundlage einer positiven Ermutigung an die / den Klient\*in in Kontakt mit sich und der Umwelt zu treten
- das Einhalten von grundsätzlich achtsamen Umgangs miteinander
- die genaue Wortwahl – wohlmeinend, klar, positiv
- die eigene innere Stabilität
- Schaffen eines offenen, sicheren, freien, geschützten Raumes
- das Nichterwarten von Leistung
- neugierig sein und machen auf eine neue positive Erfahrung
- angst- und wertungsfreier Umgang mit der Körperlichkeit der / des Klient\*in

Durch die Symbiose von Bewegung und Vorstellungs- bzw. Imaginationsebenen findet die / der Klient\*in einen erneuten Kontakt nach innen und außerdem eine Wiederentdeckung von Körperlichkeit. Durch die achtsame und reflektierte Haltung der Gruppenleitung mit der Gruppe ist die Gefahr eines Hyper- bzw. Hypoarousels bzw. ein Abgleiten in eine beängstigende Bilderwelt minimiert und kann durch geeignete Übungsdynamiken, Wortwahl, usw. gesteuert werden.

## Das Trauma **Hilfe** Zentrum München e. V. (THZM) bietet an:

**Ort** THZM, Horemansstraße 8 (Rgb), 80636 München (U-Bahn Rotkreuzplatz)

**Gebühr** Für Mitglieder 360,- Euro (inkl. vegetarischem Catering)  
Für Nichtmitglieder 398,- Euro (inkl. vegetarischem Catering)  
Die Anmeldung ist verbindlich mit der Anmeldebestätigung des THZM.  
Die Teilnahmegebühren werden mit Erhalt der Rechnung fällig.

**Anmeldung** [www.thzm.de/seminare/](http://www.thzm.de/seminare/)