

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

Online-Stabilisierungsgruppe **PSYCHOEDUKATION – UNTER LEITUNG VON ANNEKE MAHLER**

Leitung **Anneke Mahler**, Diplom Psychologin

Termin **Infostunde: Dienstag, 14.09.2021**
von 18.00 bis 19.30 Uhr

Gruppentermine: 4 x donnerstags
23.09. | 30.09. | 07.10. | 14.10.2021
jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr

Inhalt Während einer Traumatisierung gerät ein Mensch in einen körperlichen sowie seelischen Ausnahmezustand, der Gefühle von Hilflosigkeit, Ohnmacht und Schutzlosigkeit nach sich ziehen kann. Leider bleiben die Symptome dieses Ausnahmezustands häufig noch lange nach dem ursprünglichen Ereignis bestehen. Körperliche Beschwerden und Krankheiten, Schlafstörungen, Leistungsabfall, zwischenmenschliche Schwierigkeiten, Flashbacks sowie das Gefühl von nun an nur noch „viel zu viel oder viel zu wenig“ spüren zu können, können Folge dieses Erlebnisses sein. Es besteht die Gefahr, sich selbst als „ver/rückt“ zu erleben. Denn den komplexen Zusammenhang zwischen den eigenen Symptomen und seinem Seelenheil zu verstehen, ist ohne professionelle Hilfe oft gar nicht so leicht. Dieses Wissen und Verstehen ist für Betroffene allerdings oft sehr entlastend.

Aus diesen Gründen werden in dieser Stabilisierungsgruppe an vier Abenden wichtige Informationen und Erklärungen rund um die Verarbeitungsversuche von traumatischen Erfahrungen vermittelt. Darüber hinaus werden erste Übungen zur Stabilisierung, Selbstberuhigung, Stress- sowie Emotionsregulation angeboten.

Das Ziel dieser Termine wird es sein, dass sich der Einzelne in seiner aktuellen Situation besser versteht, sich mit seinen (Re-)Aktionen und Gefühlen besser einzuordnen weiß und dadurch liebevoller mit sich und anderen im Kontakt sein kann.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Stabilisierungsgruppe baut auf dem Psychoedukationsvortrag (s. Veranstaltungen des THZM) der Dozentin auf. Sie findet im geschützten Rahmen als feste Gruppe statt. Beachten Sie aber bitte, dass diese Gruppe online stattfindet via zoom. Diese Gruppe ersetzt keine ambulante oder stationäre Psychotherapie, kann aber ergänzend oder zur Überbrückung von Wartezeiten auf einen Therapieplatz besucht werden. Voraussetzung ist die Bereitschaft und Fähigkeit zu Eigenverantwortung und die Lust zum Einüben der Stabilisierungstechniken.

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

- Ort** Die Stabilisierungsgruppe findet online via Zoom statt.
Nach Anmeldung erhalten Sie von uns die Zugangsdaten
- Gebühr** 50 Euro (inkl. Infostunde) / 10 Euro ermäßigt
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/