

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

FAQ

UNSERE STABILISIERUNGSGRUPPEN – HÄUFIGE FRAGEN UND ANTWORTEN

Was erwartet Sie in unseren Stabilisierungsgruppen?

Unsere Stabilisierungsgruppen sind ein Angebot für Menschen mit Traumafolgestörungen zum Erlernen neuer Möglichkeiten des Umgangs mit belastenden Erinnerungen, Bildern und Symptomen. Sie umfassen in der Regel 8 Termine und werden von erfahrenen, traumaspezifisch weitergebildeten Gruppenleiter*innen geleitet.

Voraussetzung für die Gruppenteilnahme ist die Teilnahme an der Infostunde oder an einem Vorgespräch. In den Gruppen werden Informationen zu traumabedingten Belastungen sowie verschiedenen Techniken zur Ressourcenförderung und Selbstberuhigung vermittelt. Wir sprechen in den Gruppen nicht über das / die traumatische(n) Ereigniss(e) und arbeiten nicht traumakonfrontativ.

Eine Stabilisierungsgruppe ersetzt keine Traumatherapie, kann aber vorgeschaltet oder parallel dazu förderlich sein.

Wo finden die angegebenen Gruppen statt?

Unsere Gruppen finden in der Regel statt im

Trauma Hilfe Zentrum München e. V.
Horemansstraße 8 Rgb. in 80636 München

Gruppenraum Seminarzentrum für körperorientierte Gruppen und Gruppenraum Beratungszentrum für allen anderen Gruppen. (Bitte beachten Sie, dass wir keine Umkleide haben. Kommen Sie gerne zu unseren körperorientierten Gruppen schon in bequemer Kleidung zur Stunde).

Einige Gruppen finden außerhalb Münchens oder online statt. Diese Information finden Sie auf der jeweiligen Detailausschreibung.

Bis wann kann ich mich für eine Gruppe an- oder abmelden?

Eine Anmeldung zu den Gruppen ist bis zum Tag der Infostunde möglich. Nach der Infostunde bzw. dem individuellen Vorgespräch mit der Gruppenleitung können Sie sich binnen einer Woche von der Gruppe abmelden ohne das Ihnen Kosten entstehen. Bei einer späteren Abmeldung müssen wir Ihnen den vollen Kursbetrag in Rechnung stellen.

Trauma Hilfe Zentrum München e. V. (THZM)

Was kann ich tun, wenn meine gewünschte Gruppe ausgebucht ist?

Gerne setzen wir Sie auf die Warteliste. So eine*e andere*r Teilnehmer*in abspringt, informieren wir Sie gerne. Wenn wir merken, dass bestimmte Gruppen sich einer großen Nachfrage erfreuen, planen wir hier auch weitere Gruppen für das laufende Jahr.

Wo sehe ich welche Gruppen gerade angeboten werden?

Zum einen können Sie sich über unser gedrucktes Programmheft informieren. Wir empfehlen Ihnen sich zusätzlich über unsere Homepage zu informieren, da wir in der Regel im laufenden Jahr weitere Gruppen planen.

Wo finde ich die Kosten für die einzelnen Gruppen?

Die Kosten für die jeweilige Gruppe finden Sie auf unserer Homepage. Eine Ermäßigung ist auf Anfrage möglich. Diese muss mit der Anmeldung über unsere Seminarverwaltungssoftware erfolgen. Bitte beachten Sie, dass eine nachträgliche Ermäßigung nicht möglich ist. Den Anspruch auf Ermäßigung prüfen wir stichprobenartig nach.

Welche Inhalte darf ich in den einzelnen Gruppen erwarten?

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Stabilisierungsgruppen entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Muss ich alle Gruppentermine wahrnehmen?

Das individuelle Vorgespräch oder die Infostunde vor einer Gruppe sind für alle Teilnehmer*innen verbindlich. Da die Stabilisierungsgruppen eine begrenzte Anzahl von Plätzen haben und eine Kontinuität für den Gruppenprozess sinnvoll ist, bitten wir Sie alle Termine nach Möglichkeit wahrzunehmen. Natürlich dürfen Sie der Gruppe fernbleiben, wenn Sie krank sind oder es Ihnen psychisch nicht gut geht. Informieren Sie die Gruppenleitung hierüber so früh wie möglich vor der jeweiligen Stunde.

Lediglich der Singabend und die Heldenreise sind ein offenes monatlich stattfindendes Gruppenangebot. Hier ist eine spontane Teilnahme (auch ohne vorherige Anmeldung) möglich.

Trauma Hilfe Zentrum München e. V. (THZM)

Kann ich an einer Gruppe teilnehmen, wenn ich aufgrund der Folgen meiner Erkrankung oder eine Behinderung besondere Bedürfnisse habe?

Prinzipiell können Sie auch mit besonderen Bedürfnissen (zum Beispiel: Rollstuhlfahrer*in, Begleitung durch Assistenzhund, etc.) an unseren Gruppen teilnehmen. Für unsere Planung müssen wir hierüber vor Ihrer Buchung informiert sein.

Kann ich mehrere Stabilisierungsgruppen gleichzeitig besuchen?

Dies ist leider nicht möglich. Lediglich die wöchentlich stattfindende musiktherapeutische Gruppe unter Leitung von Hanns-Günter Wolf, der monatlich stattfindende Singabend unter Leitung von Klaus Nagel und das offene Gruppenangebot HeldenReise des Projekts TRAUMAMANN können parallel besucht werden.

Gerne können Sie jedoch nach Abschluss einer Gruppe eine weitere Stabilisierungsgruppen im Trauma Hilfe Zentrum München besuchen.

Welche Gruppenregeln gibt es?

Es gelten die Regeln allgemeiner Gruppenangebote, wie Stillschweigen, auf Wunsch Anonymität in der Gruppe, Gewaltfreiheit und den gegenseitigen achtsamen Umgang untereinander.

Sie können nicht an unseren Gruppen teilnehmen, wenn Sie akut suizidal sind oder sich Gedanken an einen Suizid aufdrängen oder Sie derzeit so mit einer Suchterkrankung kämpfen, dass Ihnen der Besuch einer Gruppe bei uns nur unter massivem Suchtmittelgebrauch möglich wäre. Bitte sprechen Sie uns in diesen Fällen gerne an, damit wir mit Ihnen über individuelle Unterstützungsmöglichkeiten sprechen.

Was passiert mit meinen Daten?

Ihre Daten, die wir bei der Anmeldung erfragen, benötigen wir für die Rechnungsstellung. Unsere Gruppenleiter*innen erhalten vor Kursbeginn eine Liste mit Namen und Kontaktdaten der Teilnehmer*innen. Ihre statistischen Angaben (Alter, Wohnort, möglicher Migrationshintergrund) werden anonymisiert in einer Gesamtstatistik für unseren Zuschussgeber aufgenommen.

Im Falle einer notwendigen Kontaktnachverfolgung (Stichwort Corona) müssen wir Ihre Daten an die zuständige Behörde weiterreichen.

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

Wo kann ich mich regelmässig über die Angebote des Trauma Hilfe Zentrums München e. V. informieren lassen?

Gerne senden wir Ihnen unseren monatlichen Newsletter zu. Dieser informiert Sie über Angebote und Neues aus dem THZM. Über unsere Homepage können Sie sich ganz bequem für unseren Newsletter anmelden.

Besuchen Sie uns auch gerne auf Facebook- und Instagram.

Wo finde ich die allgemeinen Geschäftsbedingungen des THZM?

Unsere AGBs finden Sie unter <https://www.thzm.de/agb> oder indem Sie diesen QR Code scannen



Wie kann ich mich an das Trauma Hilfe Zentrum München wenden?

Sie erreichen uns per Mail unter info@thzm.de.

Gerne beantworten wir über diese E-Mail Ihre Fragen oder Sie rufen uns zu unseren Telefonzeiten Montag, Mittwoch und Freitag zwischen 10 und 13.00 Uhr unter der Rufnummer 089 / 41 2 79 50 an.

Ihr Team des Trauma Hilfe Zentrums München e. V.