

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

## Stabilisierungsgruppe **FÜR MENSCHEN MIT DISSOZIATIVEN PHÄNOMENEN – PRÄSENZ UND RESSOURCEN IM HIER UND JETZT AKTIVIEREN**

**Leitung** **Christina Fischer**, Christina Fischer, Heilpraktikerin Psychotherapie, Betroffene

**Termin** **Infostunde: Donnerstag, 08.09.2022**  
**Gruppentermine: 8 x donnerstags**  
**29.09. | 06.10. | 13.10. | 20.10. | 27.10. | 10.11. | 17.11. | 24.11.2022**  
**jeweils von 18.30 bis 20.00 Uhr**

**Inhalt** Manchmal verlieren wir den Bezug zum Hier und Jetzt, fühlen uns abgeschnitten von der Umwelt oder von uns selbst, stellen irritiert fest, dass uns die Erinnerung an vergangene Minuten oder Stunden fehlen und wir nicht wissen, was in dieser Zeit passiert ist, oder dass sich unsere Wahrnehmung auf eine eigenartige Art und Weise verschoben hat.

Diese Stabilisierungsgruppe richtet sich an Menschen, die dieses Erleben kennen oder mit anderen dissoziativen Phänomenen vertraut sind. Die Gruppe bietet einen geschützten Raum, um Übungen kennenzulernen, die dabei unterstützen, mehr ins Hier und Jetzt zu kommen, sich zu erden und wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Wir werden Übungen machen, die den Kopf (kognitive Strategien), haltgebende Gegenstände und den Körper einbeziehen und leicht zu lernen sind. Dadurch ist es möglich, sich selbst einen kleinen persönlichen „Notfallkoffer“ für den Alltag und für unterwegs zusammenzustellen.

Der Schwerpunkt in unserer gemeinsamen Arbeit liegt stets darauf, im Hier und Jetzt eigene Grenzen besser wahrzunehmen und den Kontakt zum Außen zu halten bzw. wieder hierzustellen. Selbstwirksamkeit und Selbstregulation können dabei erfahren werden – dies gibt Hoffnung und das Gefühl der Stabilität zurück.

Die Übungen werden erläutert und in jedem Modul in Zusammenhang gebracht mit ihrer Wirkweise. Hintergrundinformationen zu Folgen von Stress- und Traumafolgezuständen helfen uns, uns selbst und unser Erleben besser einzuordnen und zu verstehen.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Halt und Sicherheit im Hier und Jetzt finden und Da-Sein können
- (Erdungs-)Übungen in einem gesicherten Raum ausprobieren
- Herausfinden, welche Übungen im Alltag hilfreich sein könnten
- Einblick in die Grundlagen Stress – Trauma – Dissoziation bekommen

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

Wichtiger Hinweis: In dieser Gruppe geht es ausschließlich um die Orientierung und Stabilisierung im Hier und Jetzt. Daher wird nicht traumakonfrontativ gearbeitet. Therapeutische Anbindung ist hilfreich aber keine Voraussetzung für eine Teilnahme. Die Stabilisierungsgruppe ersetzt aber keine psychotherapeutische Behandlung, kann aber ergänzend dazu wahrgenommen werden.

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

**Gebühr** 100 Euro (inkl. Infostunde) / 40 Euro ermäßigt (inkl. Infostunde)  
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/)