

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

Stabilisierungsgruppe

LEBENSKUNST – STABILISIERUNG UND SCHÖPFERISCHES

Leitung	Heike Rastetter , Kunsttherapeutin mit Schwerpunkt Traumafolgestörung / Palliative Care
Termine	Vorgespräch mit der Gruppenleiterin (Voraussetzung für die Teilnahme): Freitag, 25.01.2022. Die Termine werden telefonisch vereinbart. Gruppentermine: 8 x dienstags 15.02. 22.02. 01.03. 08.03. 15.03. 22.03. 29.03. 05.04.2022 jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr
Inhalt	<p>Ressourcenaktivierung, Stabilisierung, Selbstregulation durch künstlerisches Gestalten und Imaginative Techniken.</p> <p>Im Focus dieses kunsttherapeutischen Gruppenangebots steht die Förderung von Ressourcen und stabilisierenden Faktoren, es wird nicht traumakonfrontativ gearbeitet. Das künstlerische Tun, teils durch angeleitete Imaginationen unterstützt, bietet hier die Möglichkeit auf spielerische Weise verschüttet geglaubte Ressourcen zu aktivieren wie auch neue Kompetenzen zu entwickeln. Die Fähigkeit zur Selbstberuhigung, Konzentration und Stressbewältigung wird dabei gestärkt. Im Gestaltungsprozess mit Farbe oder anderen Materialien können innere Blockaden überwunden werden und die Freude an der eigenen Kreativität wieder neu entdeckt werden.</p> <p>Die Erfahrung eigener schöpferischer Kräfte ermöglicht das Erleben von neuen Handlungsfähigkeiten und stärkt den Mut und das Vertrauen in der Gestaltung des eigenen Lebens. So können das Identitätsgefühl, die innere Sicherheit, Autonomie und Selbstwert verbessert werden.</p> <p>Für dieses Angebot sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Freude an der eigenen Schaffenskraft steht im Mittelpunkt. Materialien stehen zur Verfügung.</p>
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/