

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

## Gruppenangebot

# HELDENRUNDE – EIN GRUPPENANGEBOT IM RAHMEN DES PROJEKTS TRAUMAMANN

**Termine**      **17.01. | 14.02. | 14.03. | 04.04. | 09.05. | 27.06. | 18.07. | 19.09. | 17.10. | 21.11.2022**  
**jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr**

**Die Termine können einzeln wahrgenommen werden.**

### **Inhalt**

Männer mit Gewalterfahrungen und den damit verbundenen Traumafolgestörungen erleben sich mit ihren Problemen isoliert und sehen wenig bis keine Möglichkeiten, in der sie umgebenden „Männerwelt“, ob privat oder beruflich, ihre Probleme anzusprechen. Auch ihr Zugang zu Hilfsangeboten ist häufig durch die erlernte Männerrolle der „Stärke“ erschwert. In einer meist traditionell maskulin geprägten Umwelt ist es schwer, die eigene Ohnmacht- und Abhängigkeitserfahrung anzusprechen. Schuld und Scham sind die Begleiter ihres Alltags. Im Alltag erleben sie, dass sie zur Gesellschaft und der Gemeinschaft der Männer nicht dazugehören. Ihre Beziehungen sind nicht unproblematisch und isolieren sie oftmals in der Umwelt.

Durch die Gewalterfahrungen sind tragende Bindungserfahrungen der Kindheit „Brüchen“ unterworfen und geben dadurch weniger Sicherheit für die eigenen Entscheidungen und das Erleben.

In der Gruppenarbeit mit Männern mit Gewalterfahrungen geht es nicht nur um die Auseinandersetzung mit der persönlichen Entwicklung und die Wahrnehmung der eigenen Gefühle, sondern es geht vor allem darum, den zerstörten Dialog mit der Umwelt wieder herzustellen und das Gefühl zu entwickeln, wieder ein Teil der gesellschaftlichen Gemeinschaft zu sein.

Diese notwendige Erfahrung der Zugehörigkeit und Akzeptanz in der Gesellschaft kann vor allem durch ein Angebot in Form von Gruppenarbeit gelegt werden. Betroffene erkennen, in der Gemeinschaft der Gruppe, dass sie mit der Gewalterfahrung nicht alleine stehen. Sie lernen gemeinsam welche Lösungsstrategien bisher bei den Gruppenmitgliedern konstruktiv oder negativ waren. Sie können im „Spiegel“ der Identitätsentwicklung der Gruppenteilnehmer neue Handlungsmuster lernen, erfahren Solidarität, Zugehörigkeit und Sicherheit.

Auf der Grundlage der Gruppenerfahrungen ist es möglich, das individuelle Erleben neu zu bewerten und einen konstruktiven Umgang mit den Folgen der belastenden Gewalterfahrung zu entwickeln.

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

Es gelten die Regeln allgemeiner Gruppenangebote, wie Stillschweigen, freie Anonymität, Gewaltfreiheit und den gegenseitigen achtsamen Umgang untereinander. Die Gruppe wird geleitet von Michael Diemer, Traumafachberater und Mitarbeiter im Projekt TRAUMAMANN. Es gibt keine vorgegebenen Themen. Die Inhalte werden von den Teilnehmern gegeben.

- Ort** THZM, Horemansstraße 8 (Rgb), 80636 München (U-Bahn Rotkreuzplatz)
- Gebühr** Das Angebot ist frei und kostenlos.
- Anmeldung** Es besteht keine Anmeldepflicht.