

RESSOURCENORIENTIERTE STABILISIERUNGSGRUPPEN

UNSERE STABILISIERUNGSGRUPPEN

Unsere Stabilisierungsgruppen sind ein Angebot für Menschen mit Traumafolgestörungen zum Erlernen neuer Möglichkeiten im Umgang 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 verschiedene 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.
Beratungszentrum
Horemansstraße 8 Rgb.
80636 München

Zudem bieten wir auch Stabilisierungsgruppen außerhalb Münchens an.

BEINHALTET DIESES PROGRAMM ALLE GRUPPEN DES THZMs FÜR 2022?

Dieses Programmheft gibt den Stand 11 / 2021 wieder. Änderungen behalten wir uns vor. Über unsere Homepage können Sie sich über zusätzliche Stabilisierungsgruppen informieren.

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 erfolgen.

WELCHE INHALTE DARF ICH IN DEN EINZELNEN GRUPPEN ERWARTEN?

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

WAS KANN ICH TUN, WENN MEINE GEWÜNSCHTE GRUPPE AUSGEBUCHT IST?

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

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 die Termine nach Möglichkeit wahrzunehmen. Natürlich dürfen Sie der Gruppe fernbleiben, wenn Sie krank sind oder es Ihnen psychisch nicht gut geht. Informieren Sie uns hierüber nach Möglichkeit vor der jeweiligen Stunde.

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

WO KANN ICH MICH REGELMÄSSIG ÜBER 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. Darüber hinaus informieren wir Sie auf Facebook und Instagram.

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.

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



KONTAKT UND ANMELDUNG

Trauma Hilfe Zentrum München e.V.
Horemansstraße 8 (Rgb)
80636 München

tel 0 89 41 32 79 50
fax 0 89 12 02 79 01

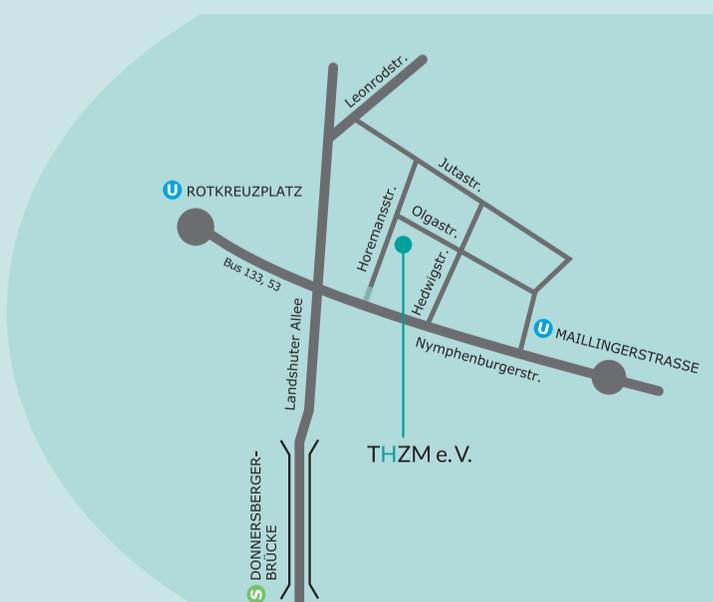
mail info@thzm.de
web www.thzm.de

Mit freundlicher Unterstützung



Gefördert durch die Landeshauptstadt München | Gesundheitsreferat, den Landkreis München und den Bezirk Oberbayern.

bezirk oberbayern



UNSERE STABILISIERUNGSGRUPPEN

VERANSTALTUNG	LEITUNG	TERMIN UHRZEIT ORT (falls nicht anders angegeben: THZM)
Stabilisierungsgruppe Stabilisierung mit Rhythmus und Musik	Hanns-Günter Wolf	Gruppentermine: fortlaufend mittwochs von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Stabilisierungsgruppe „Tu deinem Leib etwas Gutes...“ – Körperarbeit mit Somatic Experiencing©	Carola Holzmann	Infostunde: Montag, 17.01.2022, 13.30 bis 15.00 Uhr Gruppentermine: 8 x montags, 13.30 bis 15.00 Uhr 14.02. 21.02. 07.03. 14.03. 21.03. 28.03. 04.04. 11.04.2022
Stabilisierungsgruppe Traumasesibles Yoga	Uschi Anlauf	Infostunde: Dienstag, 25.01.2022, 15.30 bis 17.00 Uhr Gruppentermine: 8 x dienstags, 15.30 bis 17.00 Uhr 15.02. 22.02. 01.03. 08.03. 15.03. 22.03. 29.03. 05.04.2022
Stabilisierungsgruppe LebensKunst – Stabilisierung und Schöpferisches	Heike Rastetter	Vorgespräch: Freitag, 25.01.2022, 18.00 bis 19.30 Uhr Gruppentermine: 8 x dienstags, 18.00 bis 19.30 Uhr 15.02. 22.02. 01.03. 08.03. 15.03. 22.03. 29.03. 05.04.2022
Stabilisierungsgruppe Basiskurs Traumasesibles Yoga – Achtsam den Körper erspüren, die Mitte stärken	Franziska Offermann	Infostunde: Dienstag, 25.01.2022, 18.30 bis 20.00 Uhr Gruppentermine: 8 x dienstags, 18.30 bis 20.00 Uhr 08.02. 15.02. 22.02. 01.03. 08.03. 15.03. 29.03. 05.04.2022
Stabilisierungsgruppe QiWave – Sanfte Körperübungen aus dem QiGong	Michael Diemer Angelika Niermann	Infostunde: Donnerstag, 03.02.2022, 18.00 bis 19.30 Uhr Gruppentermine: 8 x donnerstags, 18.00 bis 19.30 Uhr Michael Diemer: 10.02. 17.02. 24.02. 03.03.2022 Angelika Niermann: 17.03. 24.03. 31.03. 07.04.2022
Stabilisierungsgruppe Traumasesibles Yoga	Catherine Moll	Infostunde: Montag, 04.04.2022, 11.00 bis 12.30 Uhr Gruppentermine: 8 x montags, 11.00 bis 12.30 Uhr 02.05. 09.05. 16.05. 23.05. 30.05. 04.07. 11.07. 18.07.2022
Stabilisierungsgruppe Kunst als Ressource in der Therapie	Silvie Braun	Info-Gespräch per Telefon: Mittwoch, 27.04.2022, 15.00 bis 16.30 Uhr Gruppentermine: 8 x mittwochs, 15.00 bis 16.30 Uhr 11.05. 18.05. 25.05. 08.06. 15.06. 22.06. 29.06. 06.07.2022
Stabilisierungsgruppe Für Menschen mit dissoziativen Phänomenen	Christina Fischer	Infostunde: Donnerstag, 28.04.2022 18.30 bis 20.00 Uhr Gruppentermine: 8 x donnerstags 18.30 bis 20.00 Uhr 05.05. 12.05. 19.05. 02.06. 30.06. 07.07. 14.07. 21.07.2022
Stabilisierungsgruppe Aufbaukurs Traumasesibles Yoga: Achtsam mit dem Körper die Seele stärken	Franziska Offermann	Infostunde: Dienstag, 03.05.2022, 18.30 bis 20.00 Uhr Gruppentermine: 8 x dienstags, 18.30 bis 20.00 Uhr 10.05. 17.05. 31.05. 21.06. 28.06. 05.07. 12.07. 19.07.2022
Stabilisierungsgruppe Traumasesibles Yoga	Sabine Volz	Info-Gespräch per Telefon: Mittwoch, 04.05.2022, 14.00 bis 16.00 Uhr Gruppentermine: 8 x mittwochs, 14.00 bis 15.30 Uhr 11.05. 18.05. 01.06. 22.06. 29.06. 06.07. 13.07. 20.07.2022
Stabilisierungsgruppe Stabilisierung durch Gestalten mit Ton	Maria Heller	Infostunde: Dienstag, 26.04.2022, 17.00 bis 19.00 Uhr Gruppentermine: 8 x dienstags, 17.00 bis 19.00 Uhr 17.05. 24.05. 31.05. 07.06. 14.06. 21.06. 28.06. 05.07.2022
Stabilisierungswochenende Stabilisierungsgruppe für Angehörige von traumatisierten Patienten	Claudia Jaenecke	Schnupperabend: Freitag, 27.05.2022, 19.00 Uhr Wochenendtermine: 18. 19.06.2022, jeweils von 9.00 bis 16.00 Uhr THZM Nymphenburger Schlosspark
Stabilisierungsgruppe Traumasesibles Yoga	Uschi Anlauf	Infostunde: Dienstag, 06.09.2022, 15.30 bis 17.00 Uhr Gruppentermine: 8 x dienstags, 15.30 bis 17.00 Uhr 04.10. 18.10. 25.10. 15.11. 29.11. 06.12. 13.12. 20.12.2022
Stabilisierungsgruppe Für Menschen mit dissoziativen Phänomenen	Christina Fischer	Infostunde: Donnerstag, 08.09.2022, 18.30 bis 20.00 Uhr Gruppentermine: 8 x donnerstags, 18.30 bis 20.00 Uhr 29.09. 06.10. 13.10. 20.10. 27.10. 10.11. 17.11. 24.11.2022
Stabilisierungsgruppe Traumasesibles Yoga	Sabine Volz	Info-Gespräch per Telefon: Mittwoch, 14.09.2022, 14.00 bis 16.00 Uhr Gruppentermine: 8 x mittwochs, 14.00 bis 15.30 Uhr 05.10. 19.10. 26.10. 02.11. 09.11. 16.11. 30.11. 07.12.2022
Stabilisierungsgruppe Die Rückkehr in den eigenen Körper – traumatische Geburtserlebnisse und ihre Folgen	Vivian Pramataroff-Hamburger	Info-Gespräch: Montag, 26.09.2022, 18.00 bis 19.30 Uhr Gruppentermine: 8 x montags, 18.00 bis 19.30 Uhr 17.10. 24.10. 31.10. 07.11. 14.11. 21.11. 28.11. 05.12.2022
Stabilisierungsgruppe Kunst als Ressource in der Therapie	Silvie Braun	Info-Gespräch per Telefon: Mittwoch, 14.09.2022, 15.00 bis 16.30 Uhr Gruppentermine: 8 x mittwochs, 15.00 bis 16.30 Uhr 05.10. 12.10. 19.10. 26.10. 02.11. 09.11. 16.11. 23.11.2022
Stabilisierungsgruppe Stabilisierung mit traumasensiblen Yoga	Bitta Boerger	Infostunde: Mittwoch, 14.09.2022, 14.00 bis 15.30 Uhr Gruppentermine: 6 x mittwochs, 14.00 bis 15.30 Uhr 05.10. 12.10. 19.10. 26.10. 09.11. 16.11.2022 Studio LOVELYSITA, Bernauer Straße 13a, 83209 Prien am Chiemsee
Stabilisierungsgruppe Körper & Imaginative Techniken	Birgit Weidl	Info-Gespräch: Samstag, 17.09.2022, 13.30 bis 14.30 Uhr Gruppentermine: 8 x samstags, 13.30 bis 15.00 Uhr 08.10. 15.10. 22.10. 05.11. 19.11. 26.11. 03.12. 10.12.2022
Stabilisierungsgruppe Ressourcenorientierte Stabilisierungsarbeit aus der Bild- und Traumatherapie (BGT)	Birgit Weidl	Info-Gespräch: Samstag, 17.09.2022, 16.00 bis 17.00 Uhr Gruppentermine: 8 x samstags, 16.00 bis 17.30 Uhr 08.10. 15.10. 22.10. 05.11. 19.11. 26.11. 03.12. 10.12.2022
Stabilisierungsgruppe – für Fachleute Traumasesibles Yoga: Achtsam mit dem Körper die Seele stärken, Selbstsorge üben	Franziska Offermann	Gruppentermine: 8 x dienstags, 18.30 bis 20.00 Uhr 04.10. 18.10. 25.10. 15.11. 29.11. 06.12. 13.12. 20.12.2022
Stabilisierungswochenende Die heilende Kraft der Kreistänze	Claudia Jaenecke	Schnupperabend: Freitag, 14.10.2022, 19.00 Uhr Wochenendtermine: 05. 06.11.2022, 9.00 bis 16.00 Uhr
Stabilisierungsseminar Ein Tag für die Selbstsorge – Wenn die Last zu gross wird: Die Seele mit dem Körper schützen	Franziska Offermann	Termin: Mittwoch, 23.11.2022, 9.30 bis 17.00 Uhr

Bitte schauen Sie regelmäßig auf unsere Homepage – www.thzm.de. Dort finden Sie unsere Vorträge zu folgenden Themen: Traumafolgen, Bindungs-traumatisierung, Dissoziation, Trauma und Körper sowie Trauma und Sexualität. Diese bieten wir für Betroffene, Fachleute und Interessierte an. Darüber hinaus greifen wir in unseren Vorträgen auch gesellschaftlich relevante Themen auf.