

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

Stabilisierungsgruppe

RESSOURCENORIENTIERTE KUNSTTHERAPIEGRUPPE MIT FOKUS STABILISIERUNG

Leitung **Heike Rastetter**, Kunsttherapeutin mit Schwerpunkt Traumafolgestörung

Termine **voraussichtlich ab 26.03.2019**
8 x fortlaufend dienstags
jeweils von 18.30 bis 20.00 Uhr

Inhalt In der kunsttherapeutischen Stabilisierungsgruppe bietet sich für Menschen mit Traumafolgestörungen die Möglichkeit, regulierende und stärkende Erfahrungen zu machen. Teils ergänzt durch imaginative Verfahren werden in der schöpferischen Arbeit positive innere Bilder unterstützt und Selbstvertrauen, das Gefühl innerer Sicherheit und eigene Handlungskompetenzen gefördert. Auf spielerische Weise können im Gestaltungsprozess mit Farbe oder anderen Materialien verschüttet geglaubte Ressourcen wieder aktiviert werden. Mit Hilfe des künstlerischen Tuns wird so auch die Fähigkeit zur Selbstberuhigung, Konzentration und Stressbewältigung gestärkt und die Freude an der eigenen Kreativität kann wieder neu entdeckt werden. Die Erfahrung eigener schöpferischer Kräfte ermöglicht das Erleben von Selbstkompetenz und stärkt den Mut und das Vertrauen in die Gestaltung des eigenen Lebens. Im Focus dieses Angebots steht die Förderung von Ressourcen und stabilisierenden Faktoren – es wird nicht traumakonfrontativ gearbeitet. Diese Gruppe ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung, kann aber dazu ergänzend wahrgenommen werden. Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse nötig. Die Freude am Ausdruck und der eigenen Schaffenskraft stehen im Mittelpunkt. Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Vorgespräch mit der Gruppenleiterin.