



Stabilisierungsgruppe des THZN

Die Stabilisierungsgruppe umfasst ein Angebot von 10 Gruppenterminen. Sie sind für viele Betroffene ein weiterer Schritt nach der Beratung. Es geht hier um die Vermittlung von Wissen und Techniken zur Stresskontrolle und Stärkung der Ressourcen.

Unser Angebot der Stabilisierungsgruppe richtet sich an Menschen mit einer Traumafolgestörung, die ...

- durch Ereignisse in der Vergangenheit oder auch durch kurz zurückliegende Ereignisse belastet sind
- unter sich aufdrängenden, belastenden Gedanken oder Bildern leiden
- sich schlecht selbst beruhigen können
- vieles vermeiden, das an die traumatischen Erfahrungen erinnern könnte.

Was wir in der Stabilisierungsgruppe für Betroffene tun können

Nach einem Vorgespräch mit der Leitung der Stabilisierungsgruppe, dies sind erfahrene TraumatherapeutInnen, bieten wir

- an 10 Terminen zu je 90 Minuten den geschützten Raum einer festen Gruppe
- Informationen zu Traumafolgestörungen und ihren Symptomen
- Übungen zur Selbstberuhigung und Stressregulation
- Anregungen für einen leichteren Umgang mit Stress-Situationen
- Techniken zur Kontrolle und Distanzierung von belastenden Erinnerungen
- Möglichkeiten, sich positive innere Bilder aufzubauen
- Tätigkeiten, die Freude machen und Entlastung bringen
- Hilfestellungen, wieder mehr selbst wirksam zu werden und seine eigenen Fähigkeiten deutlicher zu spüren.

Eine regelmäßige Teilnahme an allen Terminen ist wünschenswert.

Die Stabilisierungsgruppe ersetzt keine Traumatherapie, kann aber vorgeschaltet oder parallel dazu förderlich sein.

Wir können Betroffenen keine Stabilisierungsgruppe anbieten, wenn diese...

- akut suizidal sind, sich die Gedanken an einen Suizid aufdrängen.

Wir verweisen in einem solchen Fall an:

- den Krisendienst Mittelfranken
- eine der Telefonseelsorgen
- oder an die Rettungsleitstelle unter der Nummer 112
- derzeit so mit ihrer Suchterkrankung kämpfen, dass ihnen der Besuch einer Beratung bei uns nur unter massivem Suchtmittelgebrauch möglich wäre.

Wir bitten in einem solchen Fall darum, Kontakt mit einer entsprechenden Suchtberatungsstelle aufzunehmen.

Wir überlegen dann gerne gemeinsam mit den Betroffenen und der Fachstelle, mit der sie an ihrer Suchterkrankung arbeiten, wie eine Kurzzeitberatung möglich gemacht werden kann.

Ort, Kosten und Termine der Stabilisierungsgruppe

Die Stabilisierungsgruppe findet wochentags von 17 bis 18.30 Uhr in Nürnberg statt.

Die Stabilisierungsgruppe beginnt, wenn sich mindestens 8 TeilnehmerInnen verbindlich angemeldet haben. (max. 12 TeilnehmerInnen)

Für die Teilnahme an den 10 Terminen erheben wir eine Gebühr von 160 Euro.

(Bei Nachweis der Bedürftigkeit besteht die Möglichkeit der Ermäßigung).

Verschiedene Angebote, sowie die aktuellen Termine, werden regelmäßig auf unserer Homepage www.THZN.org veröffentlicht.

TraumaHilfe Zentrum Nürnberg e.V.

Glockenhofstr. 47
90478 Nürnberg

kontakt@thzn.org
www.thzn.org

0176 – 44 75 20 20

Bankverbindung :

Deutsche Apotheker- und Ärztebank
Konto-Nr. 000 38 53 705
BLZ 300 606 01
IBAN DE 20 300 6060 1000 38 53 705



ANMELDUNG

Interesse an der nächsten Stabilisierungsgruppe

Name: _____

Vorname: _____

Postanschrift: _____

Telefon: _____

Email: _____

Hiermit melde ich mich als **InteressentIn** für die **Stabilisierungsgruppe**, wochentags von 17 bis 18.30 Uhr an.

Über den endgültigen Termin und eine endgültige Teilnahme wird bei bzw. nach einem Vorgespräch entschieden.

Ich bin damit einverstanden, dass zur Terminvereinbarung das THZN telefonisch oder per email Kontakt zu mir aufnimmt.

Nach dem erfolgtem Vorgespräch und mit der Bezahlung der Teilnahmegebühr von 160 € wird Ihre Anmeldung gültig. Bis dahin ist sie unverbindlich.

Bankverbindung: Deutsche Apotheker- und Ärztebank, IBAN DE 20 300 6060 1000 38 53 705

Verwendungszweck: Stabilisierungsgruppe und Ihr Name

Ein Rücktritt von der Anmeldung ist bis 14 Tage vor Beginn der Gruppe möglich (Bearbeitungsgebühr 30 €), danach ist die gesamte Teilnahmegebühr fällig.

Ort, Datum

Unterschrift

TraumaHilfe Zentrum Nürnberg e.V.

Glockenhofstr. 47
90478 Nürnberg

kontakt@thzn.org
www.thzn.org

0176 – 44 75 20 20

Bankverbindung :

Deutsche Apotheker- und Ärztebank
Konto-Nr. 000 38 53 705
BLZ 300 606 01
IBAN DE 20 300 6060 1000 38 53 705