



Anmeldung:

Dieter Tatz

Tel. (0941) 504 78 77

Mail: dieter@tatz.de

Sandra Fürst-Wächter

Tel. 0176 / 416 553 53

Mail: s.fuerst-waechter@gmx.de

Voraussetzung:

Voraussetzung für die Teilnahme an der Gruppe ist ein Vorgespräch.

Termine werden nach Anmeldung vereinbart - siehe Anmeldeschluss.

Kosten:

Kostenübernahme erfolgt durch das Traumahilfezentrum Ostbayern.

Eigenbeteiligung: 80 Euro für 8 Abende.

IMPRESSUM:

Herausgeber: Traumahilfezentrum Ostbayern e.V.
1. Vorsitzende Brigitte Seelmann-Eggebert
Brennesstr. 1, 93059 Regensburg
www.thzo.de, Mail: info@thzo.de

Fotos: Titel: adobe stock/prime1001; Innenseite 2,3,4: adobe stock/
peterschreiber.media; S.5 Patrick Reinig;

Layout: Sandra Fürst-Wächter



Stabilisierungsgruppen

**Für Menschen mit
Traumafolgestörungen**

Stabilisierungstraining gruppe

In unserem Stabilisierungstraining vermitteln wir Stabilisierungstechniken und erlernen neue Möglichkeiten zum Umgang mit belastenden Symptomen und Erinnerungen, als Folge von traumatischen Ereignissen.

Das Üben von Techniken zur Selbstberuhigung, Ressourcenaktivierung und aktiver Stressbewältigung fördert die Selbstwirksamkeit und führt zur Wiedererlangung der Selbstkontrolle.

Das Training umfasst acht aufeinander folgende Abende.

In den Gruppen wird nicht über die traumatischen Ereignisse gesprochen.

Die Stabilisierungsgruppe ersetzt keine Traumatherapie. Es kann aber förderlich sein, diese vor oder parallel zu Beginn einer Traumatherapie zu besuchen.

Termine 2026

Jeweils Montags, 18.30 - 20.00 Uhr

16.11.2026 | 23.11. | 30.11. | 07.12. | 14.12. |

11.01.2027 | 18.01. | 25.01.

Anmeldung möglich ab: 01.08.2026

Anmeldeschluss: 30.09.2026

Bei den Leiter*innen des Trainings handelt es sich um erfahrene, traumaspezifisch ausgebildete Therapeut*innen.

Ziel der Stabilisierungs-

- Erlernen von Übungen zur aktiven Stressbewältigung und Selbstregulierung
- Wiederentdeckung und Stärkung der eigenen Ressourcen
- Wiedererlangen von Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit
- Ausreichende Stabilität für die Bearbeitung von traumatischen Erfahrungen