

,Trotz allem - (wieder) leben (lernen) !

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapiegruppe mit Schwerpunkt Traumatherapie

Traumatische Erfahrungen sind die tiefgreifendsten Erfahrungen, die wir Menschen in unserem Leben durchleben können. Sie werfen uns radikal auf uns selbst zurück und konfrontieren uns mit der Zerbrechlichkeit unserer Existenz. Nichts ist mehr wie vorher und wir begreifen hautnah, dass es eine absolute Sicherheit nicht gibt. Die Herausforderung ist, sich angesichts der erfahrenen Bodenlosigkeit nach einem Trauma wieder einen Sinn zu erschaffen, sich selbst und das Leben quasi neu zu erfinden und das Traumatische mit in die neue Lebensstruktur als Erfahrung hineinzuwoben. So kann, was vorher traumatisch war, erlebte Geschichte und Lernerfahrung werden und eines Tages kann das, was so schmerzvoll war verwandelt sein in eine tragende, nährnde Lebensweisheit.

Für Wen?

Diese traumatherapeutisch orientierte Gruppe ist geeignet für Menschen mit Traumaerfahrung unterschiedlichster Art (Unfälle, Verluste, Gewalt- und Mißbrauchserfahrungen), die bereits ein gutes Stück auf dem Weg der Verarbeitung und Integration des Erlebten gegangen sind, nach z.B. Einzelpsychotherapie, die jedoch noch weitere Unterstützung suchen, um im Alltag, in Beziehung zu sich und Anderen einen neuen und wieder sichereren Stand zu finden. Folgende Aussagen können helfen zu entscheiden, ob Sie von dieser Gruppe profitieren könnten:

- Ich will mich nicht mehr nur als Opfer fühlen, ich bin mehr als meine Erfahrung!
- Ich will mein Leben wieder in die Hand nehmen, neuen Sinn finden!
- Ich weiß meist, was mich triggert und was dann hilft, möchte meine Kompetenzen aber noch erweitern.
- Ich möchte noch besseren Kontakt zu mir selbst und zu anderen finden, ich möchte raus aus meiner Isolation.
- Ich möchte nicht mehr nur überleben, sondern leben und weiss gar nicht, wie das so geht.

- Ich will nicht immer wieder die gleichen Beziehungserfahrungen machen, ich möchte meine Muster diesbezüglich erkennen und verändern.

- Ich will trotz dass ich ‚Viele‘ bin Eigenverantwortung übernehmen („Körperhaftung“ Zit. Anja Harder).

Die Gruppe ist gedacht für Menschen
- mit Dissoziativen Störungen,
Posttraumatischen Belastungsstörungen,
Depressionen nach Verlusten, Angst- und Anpassungsstörungen, Persönlichkeitsstörungen -
die bereits Psychotherapieerfahrungen haben.

Methodik der Arbeit

Wir unterstützen mit Austausch und Resonanz, aber auch mit Übungen aus dem traumatherapeutischen Fundus, um Ihnen zu einem eigenen Stand dem Trauma und Ihrem Leben gegenüber zu verhelfen, damit Sie Ihren Weg – trotz Trauma - für Sie befriedigend fortsetzen können.

Wann?

In der Regel wöchentlich donnerstags
9⁰⁰ - 10⁴⁰ Uhr

Leitung

Dipl.-Psych. Martina Welp
(mit PraktikantIn)

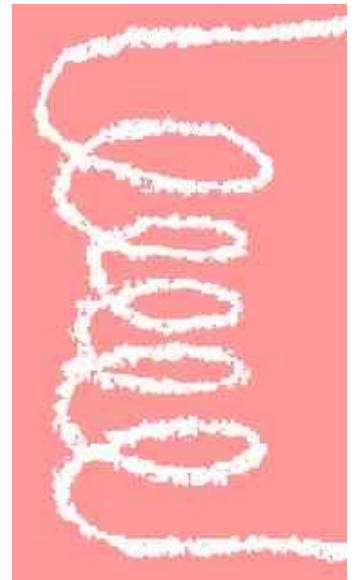
Gruppengröße

6 - 9 Personen in Form einer geschlossenen Gruppe verbindlich für die Dauer von 25 Sitzungen. Zum Ende der Gruppe werden Empfehlungen zur evtl. Weiterbearbeitung gegeben.

Mindestens ein Vorgespräch für die Entscheidung über die Teilnahme an der Gruppe ist notwendig.

Kosten

Die Gruppe kostet 40,- Euro pro Abend.
Eine Kostenübernahme durch Krankenkassen ist möglich.



Psychologische Psychotherapeutin
Martina Welp
Gruppenpsychotherapeutin
Körperorientierte Gestalttherapeutin
Traumatherapeutin

Wo?

Psychotherapeutische Praxis
Dipl.-Psych. Martina Welp
Sprützmoor 117
22547 Hamburg-Lurup

Tel. 040 - 493 885
www.gestaltambulanz.de
martinawelp@gestaltambulanz.de