

## Traumapädagogische Gruppenangebot im Landkreis Miesbach

Niederschwellig, stabilisierend, eigene Ressourcen stärkend

### Inhalt und Zielgruppe

Das Angebot hilft niedrigschwellig und unkompliziert mit Traumafolgen zu leben. Damit ist es ein sinnvoller Einstieg in den Weg der Traumaheilung, kann Wartezeiten überbrücken oder unterstützend eine Therapie begleiten.

Das Angebot richtet sich an alle Menschen ab 16 Jahren, die an den Folgen traumatischer Erfahrungen wie Schlafstörungen, Angst, Depression und Schwierigkeiten bei der Regulation von Gefühlen leiden unabhängig von ihrer Herkunft und ihrer Sprache.

Sprachbarrieren werden durch Sprachmittler überbrückt.

### Ort und Zeit

Die Gruppe findet ab 27. April 2024 samstags von 14-17 Uhr alle 2 Wochen in Tegernsee statt. Eine Aufnahme in die Gruppe ist fortlaufend möglich.

In der Gruppe lernen die Teilnehmenden mit den Folgen der Traumatisierung umzugehen und sich zu stabilisieren. Praktische Übungen helfen die Selbstregulation und –stabilisierung zu fördern. Es handelt sich um ein pädagogisches Angebot und ersetzt keine Psychotherapie. Eine psychiatrische Diagnostik ist für die Aufnahme in die Gruppe nicht notwendig. Die leitenden Traumatherapeuten werden zu Beginn der Teilnahme ein Einzelgespräch führen. Sie stehen auch in besonderen Situationen für Gespräche außerhalb der Gruppe zur Verfügung.

### Historie und Organisation

Das Angebot baut auf dem Programm TRIGG auf. TRIGG ist ein sehr erfolgreiches traumapädagogische Gruppenangebot für Geflüchtete der Helpernet gGmbH, München. Entstanden ist TRIGG 2018 als Gruppe für traumatisierte Geflüchtete unter der Teamleitung des Therapeuten Ulrich Flossdorf. Für den Landkreis Miesbach erweitern wir das Angebot auch für Menschen ohne Fluchterfahrung und arbeiten in enger Kooperation und Partnerschaft mit den Experten von TRIGG. Es konnten durch TRIGG bereits über 200 Menschen aus über 15 Herkunftsländern erfolgreich unterstützt werden.

Träger im Landkreis Miesbach ist der Förderverein PIA e.V. Mehr Informationen finden Sie unter [www.integration-mb.de](http://www.integration-mb.de) und [www.trigg.de](http://www.trigg.de)

### Information und Anmeldung

Bei Interesse an einer Teilnahme schreiben Sie uns bitte Ihren Namen und wie wir Sie erreichen können an [traumagruppen@integration-mb.de](mailto:traumagruppen@integration-mb.de) oder [lk-miesbach@trigg.de](mailto:lk-miesbach@trigg.de) oder direkt über den QR-Code anbei.



Bei Interesse an einer Mitarbeit im Programm freuen wir uns ebenfalls über eine Nachricht!

### Träger

Förderverein PIA e.V., Miesbach. In Partnerschaft mit TRIGG/Helpernet gGmbH, München.  
Stand: März 2024