

GRUPPENLEITUNG

M. Sc. Hannah Warkentin
Psychologin

VORAUSSETZUNGEN

Ein Vorgespräch zum persönlichen Kennenlernen und zur Abklärung der Gruppeneignung.

Die Teilnahme an mindestens elf Gruppensitzungen sowie die Bereitschaft zur Mitwirkung an der wissenschaftlichen Evaluation der Gruppentherapie durch das regelmäßige Ausfüllen von Fragebögen.

HINWEISE

Die Gruppentherapie kann ergänzend zu einer Psychotherapie wahrgenommen werden. Eine Psychotherapie ersetzen kann sie jedoch nicht. Traumatherapeutische Vorerfahrung ist von Vorteil, aber nicht in jedem Fall erforderlich.

Die Gruppengröße besteht aus max. 10 Teilnehmerinnen.

Die Gruppensitzungen finden gemäß den aktuell geltenden Corona-Hygieneverordnungen statt.

TERMINE & DAUER

Gruppenstart: 28. Februar 2023
Immer Dienstags um 16:00 Uhr.

Das Gruppenangebot beinhaltet 12 Sitzungen à 100 Minuten. Die Sitzung am 11. April entfällt. Die letzte Sitzung findet daher am 16. Mai statt.

ORT DER GRUPPENTHERAPIE

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Gebäude W37
Martinistraße 52, 20246 Hamburg

TEILNAHMEGEBÜHR

Teilnahmegebühren fallen nicht an.

ANMELDUNG

Mag. rer. nat. Judith Gleixner
Psychotherapeutin und Studienleitung
E-Mail: Judith.Gleixner@campus.lmu.de

LITERATUREMPFEHLUNG

Büttner M. (Hrsg.). Sexualität und Trauma: Grundlagen und Therapie traumaassoziiierter sexueller Störungen. Schattauer, 2018.



Trust Trauma- und sexualfokussierte Therapie

Ein integratives psychotherapeutisches
Gruppenprogramm bei Problemen in
der Sexualität nach
zwischenmenschlichen
Gewalterfahrungen



Liebe Interessentinnen,

wir freuen uns, Ihnen im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie der LMU München sowie des UKE Hamburg die Trauma- und sexualfokussierte Therapie (TrusT) anbieten zu können.

Viele Betroffene, die zwischenmenschliche Gewalt (z. B. sexueller oder körperlicher Art) erlebt haben, weisen im Erwachsenenalter Schwierigkeiten mit der Sexualität auf. Bei sogenannten traumaassoziierten sexuellen Symptomen kann es sich beispielsweise um sexuelle Funktionsstörungen wie Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, vaginale Verkrampfungen oder sexuelle Gleichgültigkeit handeln.

Jegliche Formen von Berührungen, Intimität, Gesprächen oder lediglich der Gedanke an Sexualität können unangenehme Gefühle wie Ekel, Angst, Ohnmacht, Scham- oder Schuldgefühle auslösen. Manche Betroffene spüren ihre Körperteile beim Sex nicht oder haben danach kaum Erinnerungen daran. Auch kann das Äußern von eigenen Bedürfnissen und das Spüren von Grenzen Probleme bereiten. Um all das nicht ertragen zu müssen, vermeiden viele Betroffene Sexualität. Andere wollen wiederum ihre Partner:innen nicht enttäuschen und versuchen sexuelle Situationen irgendwie zu ertragen, ohne sie genießen zu können.

Viele Frauen, die unter traumaassoziierten sexuellen Problemen leiden, sehnen sich nach einer unbeschwerteren und angenehmen Sexualität. Sie wollen sich dabei selbstfürsorglich und selbstbestimmt erleben, ihre Grenzen und Bedürfnisse kennenlernen und sich zurückholen, was ihnen durch die erlebte Gewalt verloren gegangen ist.

GRUPPENTHEMEN

- Wissensvermittlung zu traumabedingten sexuellen Problemen
- Vermittlung von achtsamkeits- und körperbasierten Einzel- und Paarübungen
- Umgang mit traumaassoziierten sexuellen Gedanken, Körperempfindungen und Gefühlen
- Abbau von selbstschädigenden sexuellen Verhaltensweisen
- Verbesserung der Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und Grenzen in der Sexualität
- Förderung der Selbstbehauptungsfähigkeit
- Aufbau einer selbstfürsorglichen und selbstbestimmten Sexualität
- Förderung der partnerschaftlichen Kommunikation

Dieses Angebot richtet sich an betroffene Frauen mit und ohne Partner:in und ist für Sie geeignet, wenn Sie...

- ✓ mindestens 18 Jahre alt sind.
- ✓ sich in der obigen Beschreibung wiedererkennen und ihren Umgang mit der Sexualität verändern wollen.
- ✓ neugierig sind auf den Austausch mit anderen Betroffenen.
- ✓ intrusive und dissoziative Zustände selbstständig regulieren können.
- ✓ psychisch ausreichend stabil sind, sprich keine akute Krise erleben, nicht suizidal sind, kein schweres selbstverletzendes Verhalten haben, nicht regelmäßig Beruhigungsmittel benötigen oder größere Mengen Alkohol oder Drogen zu sich nehmen.
- ✓ sich in einer stabilen Lebenssituation befinden, sprich aktuell nicht mit einer Trennung, einer schweren Erkrankung oder ähnlichen erheblichen Problemen kämpfen müssen.
- ✓ nicht im Kontakt mit dem bzw. einem der Täter:innen stehen.
- ✓ keine Gewalt in Ihrer aktuellen Partnerschaft erleben.

Bei Interesse melden Sie sich gerne!