

Veranstaltung: Fortbildungsreihe Traumatisierung – Teil 2
Datum: 16. November 2022
Zeit: 17:00 bis 18:30 Uhr

HINTERGRUND

Traumatisierte Menschen leben mit einem besonders hohen inneren Druck. Was kann helfen, diesen Druck zu regulieren? Was kann im Alltag hilfreich sein, um mit den sehr starken inneren Belastungen besser zurecht zu kommen? Was sind Frühwarnzeichen, die Betroffenen helfen können, rechtzeitig mit aufkommenden Gefühlen wie Angst, Ohnmacht, Überforderung u.a. umzugehen, damit sie von ihnen nicht überrollt werden?

Die Gefühle eines traumatisierten Menschen übertragen sich leicht auch auf Angehörige und Helfende. Daher ist es notwendig im Kontakt mit traumatisierten Menschen gut für sich selbst zu sorgen. Wie achte ich gut auf mich? Was hilft mir selbst, wenn ich mich belastet fühle? Was hilft mir zu entspannen und mein Leben trotz manches Schweren gut zu leben?

Die Beratungsstelle für ehrenamtliche Flüchtlingshilfe lädt herzlich zum zweiten Teil der Fortbildungsreihe

„TRAUMATISIERUNG“

ein.

Gemeinsam mit Ihnen gehen Dipl.-Sozialpädagogin Elke Guse und Psychologin Anna Becker (M. Sc.) der psychosozialen Anlaufstelle für Geflüchtete diesen Fragen im zweiten Teil der Fortbildung nach. In einer Kombination aus theoretischer Einleitung und praktischen Übungen, wird Basiswissen vermittelt und ist die Möglichkeit gegeben sich selbst auszuprobieren, um mehr Handlungssicherheit unter Beachtung der eigenen Selbstfürsorge zu entwickeln.

Die Veranstaltung richtet sich an ehrenamtlich Engagierte in der Flüchtlings- und Migrationsarbeit sowie an Interessierte.

Die Veranstaltung ist **kostenfrei!**

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Beratungsstelle für ehrenamtliche Flüchtlingshilfe