



Workshop für Flüchtlingshelfer

Informationen zu, Erkennen von und Umgang mit Trauma

Wie kann ich mich selbst vor Traumatisierung / Überlastung schützen?

21./22.Mai '16, 10 - 17h, Lettrétage Mehringdamm 61, 10961 Berlin
60 Euro Ehrenamtliche, 100 Euro nicht-ehrenamtliche Helfer

Die Arbeit mit Geflüchteten ist oft erfüllend und inspirierend, nicht selten auch erschöpfend, aufwühlend, und oftmals bringt es die Helfenden an bisher ungewohnte Grenzen.

In diesem Workshop wird **Trauma als spezifische Reaktion des Nervensystems** erklärt, in Reaktionen, die wir alle kennen, z.B. Kampf und Fluchtreaktionen, die angeboren sind. Traumasymptome können so besser verstanden und unterstützende Maßnahmen einleuchtend werden.

Es geht darum, Menschen, die mit Geflüchteten arbeiten, darin zu unterstützen, mit u.U. traumatisierten Menschen umzugehen, dabei Traumatisierung zu verstehen, zu erkennen, grobe Fehler zu vermeiden und vor allem auch im non-verbalen Umgang unterstützend sein zu können.

In diesem Workshop geht es aber auch darum, **Trauma und Selbstschutz** im Sinne unserer ebenfalls uns angeborenen sogenannten Selbstregulationsfähigkeit zu verstehen und an Wege und Möglichkeiten erinnert zu werden bzw. diese wieder zu entwickeln, die uns helfen, in uns selbst stabil und ruhig zu bleiben, unsere Grenzen sicher halten zu können, in anderen Worten: Wie kann ich am besten "auftanken" und auch in Stress ausreichend aufgetankt bleiben?

Anmeldung bei Frauke Glaubitz, frauke.glaubitz@gmail.com,
0160-93831756