

## **Trauma-sensibles Arbeiten und Selbstfürsorge für professionelle/ ehrenamtliche Helfer in der Flüchtlingshilfe**

Seminar für Mitarbeiter .....

Seminar Dauer:

6 Std plus Pausen

Teilnehmerzahl begrenzt auf 20 Personen

Mögliche Termine: .....

Was ist ein Trauma, wie entsteht es, wie wirkt es sich aus?

Welche Aktivitäten und Massnahmen stabilisieren Menschen die traumatisiert sind? Trauma steckt an, was kann ich zur Selbstfürsorge tun?

In dem Seminar werden wir uns auf vielfältige Weise mit den Themen Flucht, Flüchtlinge, Trauma und Helfer auseinandersetzen.

Es werden Fakten beleuchtet, wir werden interaktiv Verständnis für den Traumbegriff erarbeiteten und durch künstlerische Übungen zum Thema ein Verständnis für Traumadynamiken erlangen.

Selbstfürsorge

Kenntnisse über die Art und Weise wie unsere Arbeit uns beeinflussen kann, helfen Balance und Verbindung im Leben zu erhalten und so bewusst mit Sekundärtraumatisierungen umzugehen.

Wir werden Ressourcen, Strategien und Ideen für die Selbstfürsorge erarbeiten.

Das Honorar für das Seminar wird bei 500 Euro angesetzt. Dazu

Anfahrtskosten und ev. Übernachtung

Materialkosten, ca 50 Euro

Katrin Sauerland Kunsttherapeutin

[katrin@sauerland.li](mailto:katrin@sauerland.li) [www.katrin-sauerland.de](http://www.katrin-sauerland.de)

Bahnhofstr. 31 | 53347 Alfter | t: 02222 61778 | m: 0163 8743189