

**Montag, 25.11.**

09.30 Uhr

## **Sekundärtraumatisierung - ein vermeidbares Risiko?!**

Seminar

Welchen Einfluss auf meine eigene psychische Gesundheit hat die Arbeit mit traumatisierten Menschen? Kann ich vom bloßen Zuhören von Gewalt und Missbrauchserleben selber traumatisiert werden? Wenn ja, wie kann ich mich schützen?

Lange wurde diskutiert, ob man von Sekundär- oder auch indirekter Traumatisierung bei psychosozial tätigen Menschen sprechen kann. Sie sind nicht direkt in Gefahr, erleben nicht direkt Missbrauch oder Gewalt. Sie hören von den Ereignissen, während sie sich selbst in Sicherheit befinden, weit weg von Ort und Zeit des Geschehens. Dennoch beschreiben Betroffene ganz ähnliche Symptome, wie sie auch bei posttraumatischen Belastungsstörungen auftreten: unruhiger Schlaf, Gereiztheit, Angst- und Schmerzzustände, gesteigertes Misstrauen, zu viel oder zu wenig Einfühlung, Verlust von Sinnhaftigkeit, Freude, Leichtigkeit im Leben, sozialer Rückzug. In diesem Seminar halten wir inne und gönnen uns einen Moment um hinzusehen. Es wird ein Verständnis von Sekundärtraumatisierung vermittelt, während gleichzeitig der Blick auf uns als professionell Tätige fällt: Bin ich gefährdet? Was macht mich anfällig? Was schützt mich? Der Tag ist neben theoretischen Impulsen als Selbsterfahrungsprozess angelegt. Individuell erkundet jede\*r für sich die eigene Situation und wie es gelingt, aktiv und langfristig das eigene psychische Wohlergehen zu erhalten. Dabei nutzen wir Methoden aus der Achtsamkeit und Traumapädagogik und lassen Entspannung nicht zu kurz kommen.

### **Seminarleitung**

#### **Lydia Lehmann**

Klinische Sozialarbeit, M.A., traumazentrierte Fachpädagogin, DeGPT zertifiziert, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

### **Alle Termine zu diesem Thema**

25.11.2024 09:30 Uhr - 25.11.2025 17:00 Uhr

#### **Dauer**

8 Unterrichtseinheiten

#### **Kosten**

Regulär 231,- Euro, Mitglieder 191,- Euro

#### **Ort**

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.