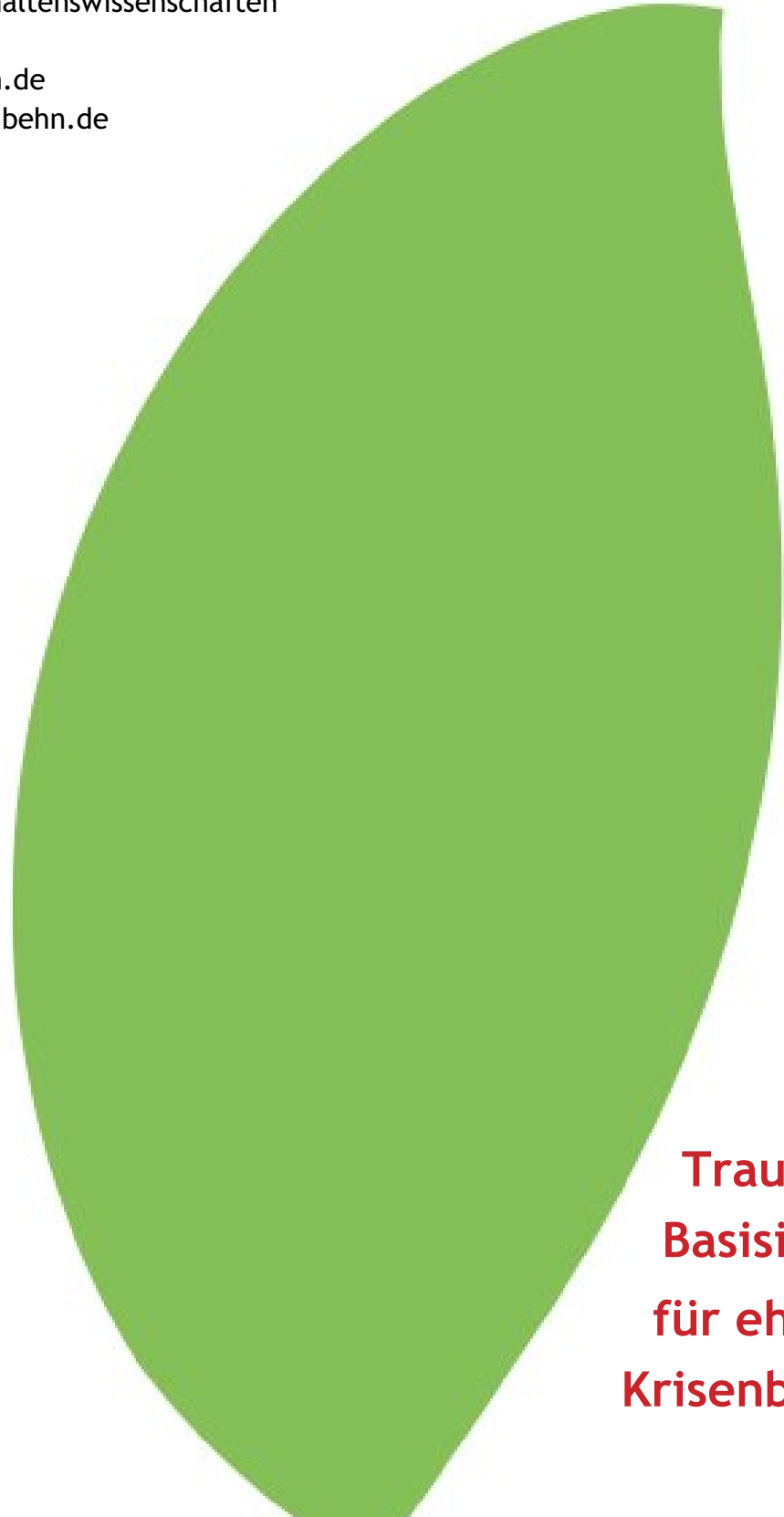


Praxis für Traumafachberatung  
und Prävention, Niesky  
**Maike Behn**  
M.A. Soziale Verhaltenswissenschaften

[www.maike-behn.de](http://www.maike-behn.de)  
[beratung@maike-behn.de](mailto:beratung@maike-behn.de)



**Traumasesensible  
Basisintervention  
für ehrenamtliche  
KrisenbegleiterInnen**

# Inhalte

## **Basisseminar (69 UE1)**

### „Wie Leben gelingen kann“

Das Basisseminar vermittelt Kenntnisse grundlegender Lebens- und Lernprozesse. Die ersten drei Themenblöcke beschäftigen sich mit den Themen: Grundlagen der Kommunikation, Vermittlung traumasensibler Grundlagen sowie Selbstfürsorge. Die einzelnen Einheiten sind praxis- und erlebnisorientiert aufgebaut. Es wird Wert auf die Bereitschaft zur Selbsterfahrung gelegt. In Rollenspielen werden Gesprächssituationen geübt. Diese werden dann reflektiert. Diese drei Basisseminare (BS A-C) können entweder im Wochenblock (6 Tage) oder an drei Wochenenden (Freitag und Samstag) belegt werden.

## **Block A: Grundlagen der Kommunikation (23 UE)**

Inhalte: Grundhaltungen im Gespräch: Wertschätzung. Empathie. Echtheit. Aktives Zuhören. Gesprächskiller. Rahmenbedingungen für Gespräche. Gesprächshaltung üben. Schulz von Thun. Einführung in die Transaktionsanalyse. Selbsteinschätzung der eigenen Persönlichkeitsstruktur.

## **Block B: Grundlagen für einen traumasensiblen Blick (23 UE)**

Inhalte: Definition Trauma. Unterscheidung zwischen Krise und Trauma. Häschen Denker Modell. Zeitstrahl. Trigger. Transgenerative Traumaweitergabe. Traumaviereck. Traumafolgestörung. Sekundärtraumatisierung. Dissoziationsstopp. Ressourcenblick. Sicherer Ort. Helfersysteme. Möglichkeiten und Grenzen der Begleitung.

## **Block C: Grundlagen der Selbstfürsorge (23 UE)**

Inhalte: Codependenz. Psychohygiene. Lebensstil. Spannungen regulieren. Reflektion der eigenen Selbstfürsorge - Biografie. Copingstrategien.

## **Orientierungsgespräch (2 UE)**

### „Wie kann es weitergehen?“

- ✓ Das Orientierungsgespräch dient zur Reflexion, Standortbestimmung und Klärung.
- ✓ Die vereinbarten persönlichen Ziele für die Aufbauseminare werden schriftlich festgehalten.
- ✓ Psychische Stabilität und zeitliche Ressourcen werden für die weitere Weiterbildung vorausgesetzt.

## **Aufbauseminar (69 UE) Krisenmanagement und Methodenkompetenz**

## **Block D: traumasensible Biographiearbeit (23 UE)**

### „Wie Krisen bewältigt werden können“

Ehrenamtliche Krisenbegleiter sind reflektierte Menschen. Dadurch können sie mit guten Grenzen herausfordernde Situationen meistern. Bei der Begleitung von Menschen ist es immer wieder wichtig, sich die eigene Biografie `im Rückspiegel` anzusehen. Um Menschen effektiv in Krisen unterstützen zu können, braucht es eine innere Klarheit über die eigene Biografie und Selbstbild. Übungen in Kleingruppenarbeit.

Inhalte: Eigenes Genogramm erstellen. Auseinandersetzung mit Grenzen. Ressourcen erkennen und entwickeln. Innere Antreiber erkennen und entmachten. Versorgung des inneren Kindes.

---

<sup>1</sup> 1 UE = 45 Minuten

## Block E: Aufbau wahlfrei (23 UE)

Im wahlfreien Angebot kann ein **Methodenschwerpunkt** zum Thema `Krise` vertieft werden.

### Kommunikation (E:K)

„Wie ich Krisengespräche sicher führe“

Menschen in Krisensituationen reorientieren.

Inhalte: Umgang mit suizidalen Äußerungen. Sich selbstverletzende Verhaltensweisen. Vielrednern. Umgang mit Aggressionen und Konflikten. ABC Modell. Gesprächspausen aushalten.... Gespräche üben, üben, üben.

### Prävention (E:P)

„Wie ich Menschen in die Entspannung bringe“

In Krisensituationen ist auch der Körper angespannt. Es werden Entspannungstechniken gelernt, damit der Mensch in Krise wieder klar denken kann.

Inhalte: PMR. Atemübungen. Gehen. Braingym. ... Netzwerke in der Lausitz kennenlernen. Übungen in Kleingruppen.

### Seelsorge (E:S)

„Wie ich Menschen seelsorgerlich begleiten kann“

Krisen werden besser bewältigt, wenn es etwas oder jemand Größeres gibt als mich selbst. Zum ganzheitlichen Menschenbild gehört eine Sicht auf Spiritualität.

Inhalte: Entstehung verschiedener Arten von Gottesbildern. Reflektion der persönlichen Glaubensbiografie. Geistlicher Missbrauch. Bindung und Gottesbild. Seelsorgerliches Handeln: z.B. Gebet. Segnen und Salben. Verschiedene Formen des Gebets entdecken (z.B. Atem-, Körper-, Jesusgebet). Meditation. Trösten und ermahnen. Biblische Geschichten und Psalmen nutzbar machen. Gesprächshaltung üben.

## Block F: Methodenkompetenz (23 UE)

„Wie Menschen stabiler werden können“

In diesem Aufbaukurs lernen die ehrenamtlichen Krisenbegleiter Stabilisierungsübungen kennen und anwenden. Diese 1. Hilfemaßnahmen unterstützen Menschen in einer Krise, im Hier und Jetzt zu bleiben. Übungen in Kleingruppen.

Inhalte: Reorientierungsmethoden kennenlernen und üben. Ressourcenbarometer. Tresor. Sicherer Ort. Doppelbelichtungen Bilderrahmen. Möglichkeiten und Grenzen. Umgang mit belastenden Ereignissen mit und ohne Traumatisierung. Notfallkoffer. Hyperventilieren. Krisengespräche führen.

## Weiterbildungssupervision (20 UE)

Parallel zu den Aufbaukursen findet eine Weiterbildungsgruppensupervision statt (4x5 UE).

Inhalte: Es werden mitgebrachte Fallbeispiele reflektiert. Die gelernten Inhalte werden dadurch vertieft und ggf. ergänzt. Die Teilnehmer bekommen einen Raum, ihr Handeln selbstkritisch zu hinterfragen und möglicherweise zu korrigieren. Die Selbst- und Fremdwahrnehmung wird gefördert.

Gruppengröße: 8-12 TN

## Weiterbildungsumfang

Basisseminar A-C	69 UE
Orientierungsgespräch	2 UE
Aufbaukurs D-F	69 UE
Gruppensupervision	20 UE
Abschluss	4 UE
<b>Insgesamt</b>	<b>164 UE</b>