

# Traumapädagogik für Neugierige

Alle, die mit traumatisierten Menschen arbeiten oder es vorhaben, sind herzlich eingeladen, mit uns darüber ins Gespräch zu kommen, wie wir den Betroffenen am besten helfen können. In dreistündigen Workshops vermitteln wir einen ersten Eindruck von den Methoden und geben Hinweise, wie Interessierte damit weiterarbeiten können. Die eigene Selbstfürsorge wollen wir ebenfalls ansprechen. Manche der hier vorgestellten Ansätze enthalten Übungen, die problemlos übernommen und angewandt werden können. Andere Ansätze setzen eine Ausbildung voraus. Wir erwarten keine Vorkenntnisse. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung über [info@tpi-flensburg.de](mailto:info@tpi-flensburg.de) hilft uns bei der Planung.

Die Traumapädagogische Initiative Flensburg e.V. macht niedrighschwellige Angebote in der Begleitung und Stabilisierung von traumatisierten Geflüchteten. Wir freuen uns über Spenden für unsere Vereinsarbeit:

Konto DE27 2175 0000 0165 9521 85 bei der Nord-Ostsee-Sparkasse Flensburg

**Wann:** Jeden zweiten Samstag von 10 bis 13 Uhr  
**Wo:** „Blaupause“ Friesische Straße 9 in Flensburg  
**Kontakt:** [info@tpi-flensburg.de](mailto:info@tpi-flensburg.de) / [www.tpi-flensburg.de](http://www.tpi-flensburg.de)

8.6.2024

## **Ohr-Akupunktur (Nada)**

Katharina Jarck

Die Ohr-Akupunktur nach dem NADA-Protokoll ist eine einfache und wirkungsvolle Behandlungsmethode, bei der fünf standardisierte Areale in jedem Ohr akupunktiert werden. Nach einer kurzen Einführung zu Entstehungsgeschichte und Wirkhypothesen haben Interessierte die Gelegenheit, die Wirkung selbst zu erfahren und sich akupunktieren zu lassen. Alternativ steht Akupressur mit Magnetkugelchen als Pflaster zur Verfügung. Das Treffen ist geeignet für Menschen, welche die Methode kennen lernen möchten und für solche, die überlegen, sich ausbilden zu lassen.

22.6.2024

## **Hakomi - achtsamkeitsbasierte Körperpsychotherapie**

Jens Rosenthal

Nach einer theoretischen Einführung bekommt ihr mit Hilfe kleiner Anwendungsübungen einen Eindruck von einem psychotherapeutischen Verfahren, das mit Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und dem Erleben im Moment arbeitet. Es wird besprochen, wie Hakomi zur Stabilisierung traumatisierter Menschen genutzt werden kann.

Die Einführung ist für alle Neugierigen geeignet, die Elemente von Hakomi für ihre Selbstfürsorge nutzen wollen oder darüber nachdenken, sich körperpsychotherapeutisch weiterzubilden. Bequeme bewegliche Kleidung wird empfohlen.

6.7.2024

## **Mit Psychomotorik traumasensibel Persönlichkeitsentwicklung und Selbstwirksamkeit fördern**

Uschi Germer

Psychomotorik in Theorie und Praxis kennenlernen, bezogen auf verschiedene Handlungsfelder und Angebote für geflüchtete Kinder und Familien. Eine theoretische Einführung und praktische Umsetzung durch Selbsterfahrung und Übungen für die eigene Praxis.

Geeignet für Menschen, die Geflüchtete ehrenamtlich unterstützen oder auch hauptberuflich in Kita und Schule Kindern mit traumatischen Erfahrungen begegnen und dafür nach Handwerkszeug und Wissenserweiterung suchen.

Es wird praktisch - auch anhand eigener Erfahrungen mit Gruppen in Flüchtlingsunterkünften - vermittelt, wie sich durch Spiel, Humor und Kreativität ein sicherer Rahmen zur Persönlichkeitsentwicklung schaffen lässt. Bequeme bewegungsfreundliche Kleidung wird empfohlen.

7.9.2024

## **EFT Tapping**

Ann-Kathrin Petersen

EFT Tapping ist eine selbst angewendete Methode zur Stressregulierung, bei der du bestimmte Punkte am Körper sanft beklopfst, um negative Emotionen und belastende Gedanken loszuwerden. Stell dir vor, du klopfst deine Sorgen einfach weg! Während du bestimmte Punkte beklopfst und dich auf deine Probleme konzentrierst, kannst du Stress, Angst und traumatische Erlebnisse reduzieren. Studien haben gezeigt, dass EFT Tapping eine effektive Möglichkeit sein kann, um dein emotionales Wohlbefinden zu verbessern. Probier es aus und entdecke, wie diese Technik dein Leben positiv

verändern kann! In diesem Workshop gebe ich dir eine kurze Einführung, wie du die Technik selbst anwenden kannst, und gebe dir eine Möglichkeit, selbst zu erfahren, wie sich eine EFT Tapping Sitzung in der Gruppe anfühlt.

21.9.2024

### **Der soziale Schlüssel – die Dyade**

Patricia Schwarzkopf

Die Dyade ist eine Dialogische Meditation mit bestimmten Regeln. Ein meditativer Austausch zu zweit, bei dem man gemeinsam zu neuen Einsichten gelangen kann.

Bei der Dyade ist die innere Haltung der beiden GesprächspartnerInnen ausschlaggebend. Sie sind bereit, sich selbst und der anderen Person Aufmerksamkeit zu schenken - ohne sich gegenseitig zu unterbrechen oder das Gesagte sogleich zu interpretieren und zu bewerten. Sie haben dadurch die Möglichkeit, die eigenen und die fremden Gedanken und Gefühle zu einem bestimmten Thema zu erforschen und sie offen, authentisch und mit mehr Klarheit wahrzunehmen. Auf diese Weise schult die Dyade die Aufmerksamkeit in Bezug auf sich selbst, auf den Gesprächsinhalt sowie auf das Gegenüber – und verbessert so auch die Kommunikationsfähigkeit. Sie schafft Vertrauen und Nähe, trainiert die Geduld und kann neue Ideen, Lösungen oder Einsichten hervorbringen.

Theorie und einfache Selbsterfahrungsübungen; geeignet für alle.

5.10.2024

### **Mindfulness based stress reduction (MBSR)**

Uwe Ernst

19.10.2024

**Der pädagogische Fünfstern nach Michael Glöckler** - ein Instrumentarium zur Biografie- und Sozialraumanamnese im Kontext von Trauma und psychischen Belastungen.

Felicia Esler

„Wo der Schmerz ist auch die Heilung“. Welche Daseins-Ebenen gibt es? Und was können wir in den verschiedenen Daseins-Ebenen zur Trauma- und Schmerzverarbeitung beitragen?

2.11.2024

## **Systemische Therapie und Beratung und Soziotherapie**

Jan Ender

Was ist systemische Therapie und Beratung? Inwiefern ist sie für traumasensible Arbeit besonders geeignet? Was ist Soziotherapie? Was kann sie Spezielles leisten?

16.11.2024

## **Skillstraining nach Marsha M. Linehan (Dialektisch behaviorale Therapie)**

Thomas Westphalen

Speziell: Das emotionale Netz und der Umgang mit Gefühlen.

Geeignet für Fachleute aus Pädagogik und Therapie und alle Interessierten.

Keine Vorkenntnisse nötig.

30.11.2024

## **Auflösende Hypnose © zur Verarbeitung emotionaler Blockaden**

Sibylle Hönscheidt-Erichsen

In der auflösenden Hypnose © arbeiten wir direkt an den oftmals unbewussten Ursachen innerer Konflikte, damit ein stabiles Fundament für die Entwicklung innerer Sicherheit entstehen kann. Wir nutzen dazu die hypnotische Trance. Ihr Wesen ist, mentale Prozesse zu aktivieren – im Gegensatz zur Trance in einem reinen Entspannungsverfahren. Das kann das Lösen von Problemen und Bearbeiten von inneren Spannungen sehr erleichtern. Die auflösende Hypnose ist ein emotionsbasiertes Therapieverfahren. Es kann dabei helfen, belastende Gefühle wie Ängste, Traurigkeit, Hilflosigkeit, Schuld, Wut, Scham etc. zu lösen.

Theorie: Was ist Trance / wie fühlt sich Trance an / Vorteil von Tranceverfahren gegenüber Wachtherapien / Ablauf der auflösenden Hypnose. Praxis: Erleben von Hypnose.

Die Einführung ist geeignet für alle, die auflösende Hypnose © als Tranceverfahren kennenlernen und/oder eine Hypnose erleben möchten.