

Trauma verstehen

Das Wort "Trauma" kommt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet übersetzt "Wunde" oder "Verletzung". Gerade seelische Wunden können den Alltag eines Menschen massiv durcheinanderbringen und langfristige Spuren hinterlassen. Dabei wirken nicht nur psychische Prozesse, sondern hinter unserer Reaktion auf Traumatisierung stecken sehr intelligente, biologische Mechanismen, die eigentlich dafür gedacht sind, unser Überleben zu sichern.

Das fehlende Hintergrundwissen über diese Prozesse im Körper erschwert es oft zusätzlich, mit Traumafolgen umzugehen. Man fühlt sich falsch, hat das Gefühl, nicht richtig zu funktionieren.

Wissen über diese Prozesse im Körper zu entwickeln kann bedeuten, dass wir uns selbst und unser Verhalten besser verstehen und uns und unseren Mitmenschen dadurch entspannter und freundlicher begegnen können.

In dem Vortrag widmen wir uns daher den biologischen Prozessen, die hinter Trauma-Folgen stehen und klären den Unterschied zwischen Schock- und Entwicklungstrauma. Wir beleuchten das Thema Selbstregulation, das eine wesentliche Fähigkeit für Wohlbefinden darstellt, und räumen mit einigen Mythen rund um das Thema Trauma auf.

Das Ziel des Vortrags ist es, ein grundlegendes Verständnis für Trauma und Traumafolgen zu schaffen, um sich selbst und Mitmenschen besser zu verstehen und dadurch sanfter und verständnisvoller mit sich und anderen umgehen zu können.

Referentin:

Martha Pany ist Ergotherapeutin, Trainerin, Coach und selbst traumaerfahren. Sie hat sich auf die Themen Traumaverständnis und Recovery, das Genesungspotential von psychischen Erkrankungen, spezialisiert und bietet dazu im In- und Ausland Weiterbildungen und Vorträge an. In ihrer Arbeit verbindet sie Fachwissen, Praxis und die eigene gelebte Erfahrung, sodass nicht nur Wissen vermittelt, sondern eine begründet hoffnungsvolle Haltung gegenüber seelischen Herausforderungen spürbar wird.

Mittwoch, 12. Februar 2020 von 18:30 bis 20:30 Uhr

Clubraum der VHS Bochum, Gustav-Heinemann-Platz 2-6, 44777 Bochum

[→ Anfahrt](#)

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.