

## Vom Überleben zum Leben:

## Trauma heilen

---

### **Vortrag und Diskussion**

Wir leben im Zeitalter der Entdeckung der Themen Trauma und Traumatherapie: Durch Erkenntnisse der Hirnforschung wird immer klarer, wie unser Gehirn Dinge verarbeitet. Und damit auch, wie es mit den schlimmsten Momenten in unserem menschlichen Dasein umgeht, Momente, deren Erleben unsere psychische Einheit bedrohen, bzw. sie zerstören.

Unverarbeitete Traumata, entweder Monotraumata oder Bindungstraumatisierungen können u.a. der Ausgangspunkt sein für die Entwicklung von Depressionen, dauerhaften inneren Hochspannungszuständen und damit zusammenhängendem Suchtverhalten, Schlafstörungen mit Alpträumen, Angst und Panikattacken sowie dissoziativen Zuständen.

In diesem Workshop wird zunächst erklärt, was eine traumatische Verarbeitung bedeutet und welche Symptome eine posttraumatische Belastungsstörung, bzw. Traumafolgestörungen haben können. Dann werden Behandlungsmöglichkeiten für Traumata aufgezeigt. Dabei ist es wichtig zu erkennen, welche einzigartige individuelle Leistung die Psyche eines traumatisierten Menschen erbracht hat, um funktionsfähig zu bleiben. Deswegen wird nie das Trauma, sondern der Mensch als ganze Person oder mit seinen sämtlichen Ich-Anteilen behandelt, um mehr Momente von Stimmigkeit, von Verbindung mit sich selbst, von Frieden erleben zu können. Es werden Ansätze zur Selbsthilfe aufgezeigt, sowie ggf. Möglichkeiten von einer Selbsthilfegruppe zu diesem Thema erörtert.

Referentin: Nadja Lehmann (Dipl. Päd., Heilpraktikerin für Psychotherapie)

**Mittwoch, 22. März**

**um 18 Uhr**

**ORT: wird noch bekannt gegeben**

Anmeldung unter

Mail: [kibis@gesundheitszentrum-goe.de](mailto:kibis@gesundheitszentrum-goe.de)

Tel: (0551) 48 67 66

---