



Einladung zur Informationsveranstaltung:

„Was ist Trauma? Erkennen, verstehen, damit umgehen“

Dienstag, 9. Dezember, 19:30 Uhr

Liebe Engagierte, liebe Menschen mit Fluchterfahrung,

viele Menschen haben auf der Flucht oder im Leben sehr schwere Dinge erlebt. Solche Erlebnisse können tiefe Spuren hinterlassen – in unseren Gefühlen, Gedanken und im Körper. Manchmal versteht man selbst nicht genau, was los ist. Auch für Menschen, die helfen, kann das schwierig sein. In dieser Veranstaltung möchte ich einen verständlichen Einblick geben, was ein Trauma ist, wie es entstehen kann und welche Auswirkungen es auf das Denken, Fühlen und Verhalten haben kann.

Wir sprechen darüber, woran man eine Traumafolgestörung erkennen kann, was Betroffenen hilft – und auch, was Angehörige oder ehrenamtlich Engagierte tun können, um gut zu unterstützen, ohne sich selbst zu überfordern.

Es wird danach Raum geben für Fragen, Austausch und auch für das, was Sie vielleicht selbst bewegt. Ziel ist es, ein beginnendes Verständnis im Umgang mit dem Thema Trauma zu gewinnen – für sich selbst und für andere.

Mit Nadia Ramien, Psychologische Psychotherapeutin und Psychoanalytikerin, und einer afghanisch-stämmigen Kollegin, die auch sprachlich vermitteln wird.

Die Teilnahme ist kostenlos, wir freuen uns über Spenden. Gern anmelden unter antje.kurz@kirche-ottensen.de

Ort: Willkommenskulturhaus Ottensen, Bernadottestraße 7, 22763 Hamburg