

trauma - und schamsensibel arbeiten

## Kompetenzen für Begleitung, Beratung und Therapie

Mittwoch 6.3. und 20.3.2024  
von 14.00 bis 18.15 Uhr

Bei chronischer Scham und Trauma bedingten Belastungen stoßen wir häufig an Grenzen. Obwohl die Betroffenen ihre Problematik kognitiv gut verstehen, bleiben quälende Symptome oft bestehen und chronifizieren. Mit traumasensiblen und **erfahrungsorientierten Angeboten, die den Körper und besonders das Nervensystem mit einbeziehen**, können wir diese entlasten, Neues erlebbar machen und so nachhaltige Veränderung ermöglichen.

Das Seminar ist für alle geeignet, die qualifiziert in den Bereichen Beratung, Begleitung und Therapie arbeiten.

Die angebotenen Methoden sind gut erprobt und können sofort in das eigene Arbeitsfeld integriert werden. Dabei können sie auch helfen das eigene Nervensystem zu entlasten.

Im Seminar steht es jeder/m frei, die angebotenen Techniken direkt auszuprobieren oder erstmal auf der theoretischen Ebene zu bleiben.

Modul I am 6.3.2024

### Grenzen und Kontakt

Jedes Trauma geht mit Grenzverletzungen einher. In der Folge wird es schwer, Grenzen wahrzunehmen, diese angemessen zu setzen und gleichzeitig den so wichtigen Kontakt mit anderen nicht ganz zu blockieren.

Wir lernen daher in diesem Modul Übungen zum Thema Grenzen und loten gleichzeitig Möglichkeiten aus, wie Kontakt und miteinander erlebt werden kann. Außerdem wird es darum gehen, sich zu zeigen, **ohne durch Scham blockiert oder von Scham überflutet zu werden**.

Modul II am 20.3.2024

### Selbstregulation

Über- und auch Untererregung sind belastende Traumafolgen. Sie verhindern Regeneration und verstärken dysfunktionale Bewältigungsstrategien.

Wir üben uns darin, das Nervensystem zu beruhigen und so neue Erfahrungen zu ermöglichen. Außerdem suchen wir nach einem sinnvollen **Umgang mit Dissoziation, Triggern und Vermeidung**.

Für diesen Kurs stehen 14 Plätze zur Verfügung. Die Module bauen aufeinander auf und sind daher nur zusammen buchbar.

**Die Kursgebühr für beide Module zusammen beträgt 200 €.**

Sie können sich verbindlich via Email, Telefon oder per Post anmelden. Bei offenen Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

**Anmeldeschluss ist der 19. Februar 2024.** Aufgrund des kurzen zeitlichen Vorlaufs gibt es keine Stornierungsmöglichkeit. Sie können bei Verhinderung aber eine geeignete Ersatzperson benennen.

Der Kurs findet im Seminarraum der Ökohaus-Villa in Rostock statt.

**Anmeldung und Rückfragen bitte an:**

**traumakompetenzzentrum-  
mv@oekohaus-rostock.de**

Tel. 0157-53703570

Traumakompetenzzentrum MV im Ökohaus  
Hermannstraße 36 - 18055 Rostock

Meena Knierim arbeitet als Traumatherapeutin (u.a. Somatic Experiencing) in eigener Praxis und unterrichtet seit vielen Jahren Psychotraumatologie und seit Jahrzehnten Qigong.

Unter <https://meenaknierim.de> können Sie mehr über die Dozentin erfahren.