campus³
Therapie Pflege Gesundheit

TRAUMA ERKENNEN, BEARBEITEN UND AUFLÖSEN

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch

www.campus3.ch

campus 3
Therapie Pflege Gesundheit

Kursausschreibung

TRAUMA ERKENNEN, BEARBEITEN UND AUFLÖSEN

EINLEITUNG

Die Zeiten sind herausfordernd. Viele Menschen sind Ängsten und Unsicherheiten ausgesetzt. Immer mehr Therapeut:innen werden mit schwierigen und herausfordernden Situationen konfrontiert.

Jede schwierige Lebenssituation kann einen Menschen an seine Grenze bringen. Psychosomatische Störungen , Ängste, Blockaden etc. können die Konsequenz eines Stresslevels sein, dessen sich die Klient:innen nicht bewusst sind. Es ist hilfreich, wenn du solche Mechanismen verstehst und diese den Klient:innen auch erklären kannst.

Noch nie waren traumatologische Grundlagen so gefragt wie in diesen Zeiten.

Oft begegnen uns in der Praxis traumatisierte Menschen die eine spezielle Behandlung benötigen. Im Umgang erfordert dies unsererseits Behutsamkeit und das Wissen um konstruktive und sinnvolle Möglichkeiten, welche eine Unterstützung bieten- und nicht noch mehr traumatisieren.

Für eine professionelle, wertschätzende und den Bedürfnissen des Klienten angepasste Begleitung ist es wichtig, über spezifische Grundlagen der Traumatherapie zu verfügen. Sonst besteht die Gefahr, dass der Klient retraumatisiert wird.

Dieser zweiteilige Seminarzyklus soll das Verständnis für traumatisierte Menschen deutlich machen.

Zuerst müssen wir erkennen, dass ein Mensch traumatisiert ist.

ZIELE

Die Teilnehmenden

- lernen mögliche Anzeichen einer Traumatisierung und eines hohen Stresslevels zu erkennen und einzuordnen
- entwickeln mehr Sicherheit und Handlungskompetenz im Umgang mit traumatisierten Menschen
- lernen Interventionen gezielt und situationsgerecht einzusetzen
- setzen sich damit auseinander, wann Stabilisierung, Prozessarbeit oder Traumakonfrontation angezeigt ist
- erweitern ihr Verständnis für einen professionellen und angemessenen Umgang mit Traumatisierungen

INHALTE

FUNDIERTE GRUNDLAGENVERMITTLUNG

Es ist unerlässlich sich mit Theorie über Nervensystem, limbisches System und Ereignissen im Körper vertraut zu machen. Wie funktioniert das Gehirn, was ist Neuroplastizität, was geschieht im Gehirn und im Körper bei einer Traumatisierung, was ist der Unterschied zwischen einer Belastungsstörung und einer Posttraumatischen Belastungsstörung, wie kann der Betroffene lernen mit seiner Angst, mit seinen Flashbacks etc. umgehen... und vieles mehr.

- Neurobiologische Grundlagen: Funktion des Gehirns und des Nervensystems
- Neurobiologie des PTBS-Stresses
- Was ist ein Trauma und was geschieht im Körper bei einer Traumatisierung?
- Krisen und Krisenintervention
- Stabilisierungstechniken und Reduktion von traumatischem Stress
- Ressourcenarbeit
- Aufarbeiten von Kindheitstraumata, z. B. mit der Arbeit mit dem inneren Kind
- Ego-State
- Distanzierungs- und Dissoziationstechniken
- Umgang mit Affekten
- Behandlung und Integration von Flashbacks
- Umgang mit Panikattacken und Angststörungen
- Umgang mit Schuldgefühlen und Scham
- Umgang mit Übertragung und Gegenübertragung
- Sinnfragen, Trauer- und Integrationsarbeit
- Lifeline
- Diverse ergänzende Techniken
- Bindungsforschung
- Entspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation, Achtsamkeitsübungen und Atemtechniken
- Schulung der Körperwahrnehmung
- Erlernen von Selbstkontrolle
- Entwickeln von innerer und äusserer Sicherheit
- Psychoedukation
- Besondere Kommunikationsführung
- Resilienz
- Spezifische Techniken aus der Gestalttherapie wie «Sicherer Ort», «Bildschirmtechnik», verschiedene Imaginationstechniken und Anleitungen aus der strukturellen Therapie
- Themen wie Schuld, Scham, Wut und Rage
- Massnahmen für deine eigene Psychohygiene

METHODEN/ARBEITSWEISEN

Die Weiterbildung verbindet fundierte theoretische Grundlagen mit vielen praktischen Übungen, insbesondere stabilisierender Art.

Der Fokus der Weiterbildung liegt einerseits in der Vermittlung von theoretischem Wissen, andererseits aber auch im Lernen von vielen praktischen Übungen, vor allem stabilisierender Art. Übungen, welche nicht nur für traumatisierte Menschen wertvoll sind.

Unterschiedliche Modelle, welche in der traumatherapeutischen Arbeit wichtig sind, werden vorgestellt und geübt.

Maximale Teilnehmerzahl: 16

KURSVORAUSSETZUNGEN

Die Weiterbildung richtet sich an alle, welche mit Menschen arbeiten, die unter den Folgen von chronischen Verletzungen sowie psychischen und physischen Traumatisierungen leiden.

Wichtig: Die Weiterbildung in Traumatherapie ersetzt keine Eigentherapie. Psychische Gesundheit und Stabilität werden vorausgesetzt.

LEITUNG

Uhlmann Isabella

Dozentin für:

- Hypnose
- Reinkarnations- und Trauma-Therapie
- Polyvagal-Theorie

Therapeutin für

- Hypnose
- Reinkarnationstherapie und imaginative Methoden
- Trauma-Therapie
- Burn-out und Burn-outprävention
- Polyvagal-Theorie
- Prozessorientierte Körperarbeit
- aktive Imagination nach C.G. Jung

BEMERKUNGEN

Für das sechstägige Traumaseminar erhältst du eine Stundenbestätigung.

Das Zertifikat erhältst du nach dem Besuch der Polyvagal-Theorie. Die Polyvagal-Theorie bildet das Modul III der Traumatherapie, kann jedoch fakultativ besucht werden und ist auch einzeln buchbar.

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	11.12.2026 12.12.2026 13.12.2026 15.01.2027 16.01.2027 17.01.2027	09.00 - 17.00 Uhr 09.00 - 17.00 Uhr 09.00 - 14.30 Uhr 09.00 - 17.00 Uhr 09.00 - 17.00 Uhr 09.00 - 14.30 Uhr	54026	CHF 1970.-