



TRAUMASENSIBLE KRISENBEGLEITUNG

Basiskurs
Aufbaukurs **2027**



INHALT

Traumasensible Krisenbegleitung (TKB) Selbstfürsorge	04
Basiskurs	05
Wie Leben gelingen kann	06
Grundlagen der Kommunikation und Krise	07
Grundlagen der Selbstfürsorge	07
Grundlagen für einen traumasensiblen Blick	07
Krisenmanagement, Stabilisierungskompetenz, Praxisreflektion	08
Wie Krisen bewältigt werden können	09
Traumasensible Kommunikation	09
Körper und Sinn	09
Traumasensible Seelsorge	10
Stabilisierungskompetenz	10
Teilnahmevoraussetzung	13
Termine	14

TRAUMA SENSIBLE KRISEN BEGLEITUNG (TKB)



Wir bieten Laien die Weiterbildung
zu „traumasensiblen Krisenbegleitern“.

BASISKURS

Profis und Spezialisten fehlen, lange Wartelisten verhindern schnelle Hilfe, weite Anfahrtswege erschweren eine Behandlung. Erste Hilfe für Menschen in akuten Krisensituationen und deren Stabilisierung – bis ein Profi langfristig weiterhelfen kann.

Wir leben in unsicheren Zeiten. Diese Weiterbildung befähigt dich, Dich und andere kompetent im Alltag zu stabilisieren. „Traumasensible Krisenbegleiter“ können unter solchen Gegebenheiten „Überbrückungshilfe“ leisten. Die Weiterbildung steht Erwachsenen aus allen Berufsgruppen offen. Sie wenden ihr Wissen im beruflichen, ehrenamtlichen oder privaten Kontext an.

Dein Gegenüber hat schon viel aushalten und einstecken müssen. Du hilfst ihm, Lösungen für sich selbst zu finden, wieder Sicherheit zu gewinnen und aus dem Gefühlschaos herauszukommen. Diese Weiterbildung vermittelt Dir die nötige Kompetenz im Führen von Krisengesprächen. Die Inhalte der einzelnen Module sind nah dran an der Lebenswelt der Menschen. Wir machen wissenschaftliche Erkenntnisse alltagstauglich und bieten viele Übungen und praktische Beispiele. Das Dozententeam kommt aus unterschiedlichsten Arbeitsbereichen.

WIE LEBEN GELINGEN KANN

BASISKURS

Was tun traumasensible Krisenbegleiter?

Sie haben gelernt, richtig zuzuhören und die Not ihres Gegenübers auszuhalten. Sie zeigen Empathie und glauben was sie hören. Sie sind verlässliche Beziehungspartner für Menschen in „Seelen-Not“. Traumasensible Krisenbegleiter wissen um ihre eigenen Möglichkeiten und Grenzen. Sie kennen die Strukturen vor Ort und arbeiten mit Ärzten, Seelsorgern, Therapeuten zusammen. Viele Einsatzgebiete bieten sich ihnen – als Ehrenamtliche in Selbsthilfegruppen, in Kooperationen mit Krankenhausseelsorgern, Sozialarbeitern in Altenheimen, Rehabilitationseinrichtungen und Hospizen, in Vereinen, Kirchengemeinden, in Familie und Beruf.

50 UNTERRICHTSEINHEITEN (UE)

Jedes Thema umfasst 16 UE und ist in sich abgeschlossen.



BASISKURS 1 (16 UE)

GRUNDLAGEN DER KOMMUNIKATION UND KRISE

- Grundlagenvermittlung und Haltung
- Gespräche üben
- Grundlagen zur Krisenbewältigung
- Selbstreflektion

BASISKURS 2 (16 UE)

GRUNDLAGEN DER SELBSTFÜRSORGE

- Eigene Biographie ressourcenorientiert reflektieren
- Gehirnphysiologie erlebt
- Innere Antreiber erkennen und entmachten
- Persönlichkeitsstrukturen erkennen

BASISKURS 3 (16 UE)

GRUNDLAGEN FÜR EINEN TRAUMASENSIBLEN BLICK

- Unterscheidung Trauma und Krise
- Transgenerationale Traumaweitergabe
- Traumaviereck
- Übungen zur Reorientierung

WIE KANN ES WEITERGEHEN? (2 UE)

Ein persönliches Reflektionsgespräch. Dieses ist die Voraussetzung für die Teilnahme an den Aufbaukursen.

KRISENMANAGEMENT STABILISIERUNGSKOMPETENZ PRAXISREFLEKTION AUFBAUKURS



AUFBAUKURS 4 (16 UE)

WIE KRISEN BEWÄLTIGT WERDEN KÖNNEN

- Arbeit mit dem Genogramm
- Eigene Grenzen und Ressourcen entdecken
- Häusliche Gewalt

AUFBAUKURS 5 (16 UE)

TRAUMASENSIBLE KOMMUNIKATION

- Wie ich Krisengespräche sicher führe
- Gesprächstechniken aus dem systemischen Kontext
- Umgang mit suizidalen Äußerungen
- Umgang mit Aggressionen und Konflikten

AUFBAUKURS 6_1 (16 UE)

KÖRPER UND SINN

- Wie ich Menschen in die Entspannung bringe
- Einführung in PMR
- Atemübungen
- Einführung in sinnorientiertes Arbeiten

AUFBAUKURS 6_2 (16 UE)

TRAUMASENSIBLE SEELSORGE

- Wie ich Menschen seelsorgerlich begleiten kann
- Reflektion der persönlichen Glaubensbiographie
- Bindung und Gottesbild
- Seelsorgerliches Handeln

AUFBAUKURS 7 (16 UE)

STABILISIERUNGSKOMPETENZ

- Wie Menschen sich im Hier und Jetzt orientieren können
- Stabilisierungsübungen
- Reorientierung und Ressourcenbarometer
- Notfallkoffer

PRAXISREFLEKTION (4X5 UE)

„Wie ich Situationen aus dem Alltag reflektieren kann“

Findet parallel zu den Aufbaukursen statt.

SCHWERPUNKT **TRAUMASENSIBLE KRISENBEGLEITUNG:**

- bietet dem Gegenüber eine tragfähige Beziehungserfahrung, und macht Beziehungsräume erlebbar
- Versteht die Sprache des Nervensystems
- Hat eine interessierte Grundhaltung fürs Gegenüber
- Wohlwollender Blick für sich selbst und den anderen
- Kann ein dysreguliertes Nervensystem wieder ins Hier und Jetzt regulieren
- Bietet Sicherheit und Reorientierung an, mit der Haltung: „Es gibt für alles einen guten Grund“



ARBEITSWEISE

- Die einzelnen Module sind inhaltlich an die Lebenswelt der Menschen angepasst.
- Wissenschaftliche Erkenntnisse werden für Laien nachvollziehbar vermittelt
- Viele Übungen und praktische Beispiele
- Dozententeam kommt aus unterschiedlichsten Arbeitsbereichen
- Inhalte werden durch Fachbriefe und Skripte vertieft

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

- Psychische Stabilität
- Bereitschaft Selbstverantwortung zu übernehmen
- Bereitschaft zur Selbsterfahrung
- Alter 25 bis 60 Jahre

- Du nimmst selbstverantwortlich am Kurs teil.
- Die Weiterbildung ersetzt keine Therapie.
- Anmeldeschluss ist jeweils 8 Wochen vor Kursbeginn.
Nach erfolgreichem Abschluss der TKB bekommst Du ein Zertifikat vom TIPS.

KOSTEN

Basiskurs:	910,00 Euro
Aufbaukurs:	1.180,00 Euro

ANMELDUNG

Anmeldung 8 Wochen vor Kursbeginn
unter post@institut-lusitz.de oder
www.institut-lausitz.de

MODULREIHE FR./SA.

BLOCKWOCHE

22. - 27.11.2027

18. - 19.06.2027

KOMMUNIKATION UND KRISE

27. - 28.08.2027

SELBSTFÜRSORGE

29. - 30.10.2027

TRAUMASENSIBLER BLICK

JAHR 2028 NOCH OFFEN

TRAUMASENSIBLE BIOGRAPHIEARBEIT

TRAUMASENSIBLE KOMMUNIKATION

KÖRPER UND SINN (OPTION 1)

TRAUMASENSIBLE SEELSORGE (OPTION 2)

STABILISIERUNGSKOMPETENZ





VERANSTALTER

Traumainstitut für
Prävention und Seelsorge

GESAMTLEITUNG

Maike Behn
M.A. Soziale Verhaltenswissenschaften
und Dozententeam

WWW.INSTITUT-LAUSITZ.DE

WWW.MAIKE-BEHN.DE

WWW.CULTIVATOREN.DE

post@institut-lausitz.de