



FORT- UND WEITERBILDUNGEN

Wissen. Kompetenz. Zukunft.

Traumakompetenz und Selbstfürsorge

Dr. Dima Zito

Dr. phil., systemische Therapeutin,
Supervisorin, Traumatherapeutin,
Autorin

Sie lernen, Traumata zu erkennen und zu verstehen, und erwerben Kompetenzen zu einem stabilisierenden Umgang mit traumatisierten Menschen sowie zur Selbstfürsorge

INHALT

In vielen Bereichen sozialer oder pädagogischer Arbeit oder in beratenden Tätigkeiten sind wir mit traumatisierten Klientinnen und Klienten konfrontiert, z. B. in der Arbeit mit Geflüchteten, in Wohngruppen, im Betreuten Wohnen oder in Beratungsstellen. Der Umgang mit Betroffenen kann verunsichernd oder herausfordernd sein. Diese Fortbildung möchte Sie in Ihrer anspruchsvollen Tätigkeit stärken und entlasten.

Am ersten Tag der Fortbildung (16.04.2026, 09:00 bis 16:30 Uhr) werden Grundkenntnisse über Traumafolgestörungen aufgefrischt, Hinweise zum Erkennen und Einordnen von Traumasymptomatik besprochen und wird Handwerkszeug zum stabilisierenden und ressourcenorientierten Umgang mit akut oder chronisch traumatisierten Menschen vermittelt. Schwierige Arbeitssituationen können gemeinsam reflektiert werden.

Am zweiten Tag (17.04.2026, 09:00 bis 13:00 Uhr) geht es um Selbstfürsorge und den Schutz vor eigenen Belastungen und Sekundärtraumatisierungen. Damit die Konfrontation mit den Traumata der Klientinnen und Klienten nicht in Sekundärtraumatisierung mündet, brauchen Fachkräfte ein Grundverständnis von Überlastungsdynamiken sowie alltagstaugliche und funktionierende Strategien, um sich in herausfordernden Arbeitssituationen zu schützen, sich zu entlasten und nach getaner Arbeit wieder aufzutanken. Dazu bietet diese Fortbildung Input, Anregungen, Raum für (Selbst-)Reflexion und Austausch sowie konkrete Übungen.

In der Fortbildung werden folgende Themen bearbeitet:

Trauma

- Traumatische Situation (traumatischer Stress: Was passiert im Körper und im Gehirn?)
- Entwicklung von Traumafolgestörungen: Ereignis-, Schutz- und Risikofaktoren
- Traumasymptomatik (Woran kann ich erkennen, ob ein Mensch, den ich begleite, traumatisiert sein könnte?)
- Begleiterscheinungen (Psychosomatik, Sucht, Depression, Suizidalität)

TERMIN

16.04.2026 - 17.04.2026
09:00 Uhr - 13:00 Uhr

TEILNEHMERZAHL

12

KURSNUMMER

26-4.02

ORT

Akademie des Bistums Aachen
Leonhardstr. 18-20
52064 Aachen

www.bischoeffliche-akademie-ac.de

KOSTEN

380,00

ANMELDESCHLUSS

05.03.2026

ANSPRECHPARTNERIN

Anne Garrelfs
+49 (241) 431 216
agarrelfs@caritas-ac.de

Besondere Kontexte

- Trauma und Flucht
- Traumatisierung in der Kindheit
- Sequenzielle Traumatisierung

Traumapädagogische Handlungsempfehlungen

- Hilfreiche Interventionen bei akuter Traumatisierung
- Umgang mit Trigger-Situationen
- Der eigene Einsatzort als "sicherer Ort", traumapädagogische Gesichtspunkte der Einrichtungsgestaltung
- Möglichkeiten der Stabilisierung/Ressourcenorientierung
- Übungen zu Dissoziationsstopp, Reorientierung, Selbstberuhigung, Ablenktechniken, Achtsamkeit, Atemübungen, Visualisierungsübungen
- Reflexion von Umsetzungsmöglichkeiten in der konkreten Arbeitssituation

Selbstfürsorge

- Klärung und Bestandsaufnahme: Ressourcen und Belastungsfaktoren im Arbeitsalltag, potenzielle Veränderungsbedarfe und -möglichkeiten
- Herausforderungen und Selbstfürsorge im Kontakt mit belasteten Adressatinnen und Adressaten
- Toolbox: Handwerkszeug der Selbstfürsorge im Arbeitsalltag (Start in den Tag / die Arbeit, durch den Tagesverlauf, Unterstützung im Team, Abstand gewinnen, Auftanken/Ressourcen verankern)

ZIELE

- Kenntnisse zu Trauma, Folgen und Erkennung erweitern
- Praxisnahe Methoden für stabilisierenden Umgang mit Klientinnen und Klienten erlernen
- Herausfordernde Arbeitssituationen reflektieren
- Strategien zur Selbstfürsorge und Prävention von Sekundärtraumatisierung entwickeln

HINWEIS

In Kooperation mit der Akademie des Bistums Aachen



FORT- UND WEITERBILDUNGEN

Wissen. Kompetenz. Zukunft.

Dieser Kurs ist als Vertiefungsschulung gemäß § 9 Satz 7 der Präventionsordnung des Bistums Aachen anerkannt.

ZIELGRUPPE

Fachkräfte in sozialen, pädagogischen und beratenden Arbeitsfeldern, die ihre Traumakompetenz stärken möchten – insbesondere in der Arbeit mit Geflüchteten, in Wohngruppen, im Betreuten Wohnen oder in Beratungsstellen