

TRAUMA - wie es entsteht, welche Folgen es hat und was ich tun kann

Viele Menschen haben Berührung mit Gewalterfahrungen. Diese Erfahrungen prägen, haben Einfluss auf unser Erleben und unser Handeln. Oft entwickeln wir Symptome, die belasten.

In unserer Veranstaltungsreihe erklären Mitarbeiter*innen von eigenMächtig e.V., wie Erfahrungen von Gewalt sich auswirken, wie ein Trauma entsteht und stellen im jeweiligen Schwerpunkt konkrete Ansätze und Übungen aus der Traumapädagogik vor, die Entlastung bringen können.

14.9.22 Innere Auszeiten nehmen: einen (inneren) Wohlfühlort entwickeln

21.9.22 Der Körper hilft mit: kleine entlastende Körperübungen für den Alltag

28.9.22 Was tun in der akuten Krise: einen Notfallkoffer für den Alltag erstellen

5.10.22 Sich nicht alleine fühlen: innere unterstützende Teams und Hilfswesen

12.10.22 Belastendes auf Abstand bringen: einen imaginären Tresor für Belastendes entwickeln

19.10.22 In Bewegung kommen: eine kleine Einführung in traumasensibles Boxen

Alle Termine finden statt von **17 - 18 Uhr**, im Haus der Jugend, Mühlengasse 1, Kassel. Die Veranstaltungen sind **offen für alle interessierten Frauen und für Trans*** und sind **kostenfrei**, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

*eigen*Mächtig

Fachberatungsstelle gegen sexualisierte
Gewalt an Frauen und Trans*

Obere Königsstrasse 11, 34117 Kassel

0561-20188740

beratung@eigenmaechtig.de

www.eigenmaechtig.de

