

Ererbte Wunden – Die transgenerationale Weitergabe von Kriegstraumata

Bildungsurlaub

Montag – Psychohistorischer Rückblick auf die Kriegskindgeneration (1929–1946)

10:00 – 11:00 Begrüßung, Kennenlernen, Seminarüberblick und Einführung in das Thema

11:30 – 12:30 Organisatorisches sowie Einführung in den Bildungsurlaub

14:00 – 15:30 Erziehungs-Haltung im Nationalsozialismus; die Schrecken von Flucht und Vertreibung

16:00 – 18:00 Traumatisierung und Traumafolgen, (komplexe) PTBS, neurobiologische Grundlagen

18:00 – 18:30 Traumatherapeutische Entspannungsübung

Dienstag – Einsichten der transgenerationalen Forschung

09:00 – 10:30 Weitergabe von Kriegstraumata über Generationen; biologische, psychologische und soziale Einflussfaktoren

11:00 – 12:30 Eigene Familiengeschichte und übernommene Glaubenssätze

14:00 – 15:30 Tiefenpsychologische Erklärungsmodelle, Parentifizierung und Spiegelneuronen

16:00 – 17:00 Traumaschatten und typische Symptome sekundärer Traumatisierungen

17:00 – 18:30 Eigene Traumaschatten, unbewusst übernommene Werte und Haltungen

Mittwoch – Bezug des Themas zur Arbeitssituation der Teilnehmenden

09:00 – 10:30 Wenn Kriegskinder sterben und Kriegsenkel sie begleiten: Lebenserfahrungen, Traumatisierungen und generationenübergreifende Konflikte

11:00 – 12:30 Psychischer Umgang mit Traumata und Traumaschatten: Verarbeitungs- und Abwehrmechanismen, psychische und körperliche Folgen von Traumata

14:00 – 15:30 Die vier „Leeren“ der Kriegsenkel (nach Baer) und Auswirkungen auf das heutige Leben

16:00 – 18:30 Reflexion der eigenen Betroffenheit und Umgang mit Trauer

Donnerstag – Haltung und Ansätze im Umgang mit Kriegskindern und Kriegsenkeln in Begleitung, Pflege und Therapie

09:00 – 10:30 Traumatisierungen im Alter erkennen und professionell begleiten

11:00 – 12:30 Arbeitstechniken, Rituale, stressreduzierende Körperübungen aus der Traumatherapie, Imagination

14:00 – 15:30 Fallbearbeitung anhand beruflicher Praxisbeispiele

16:00 – 18:30 Vertiefung der Fallarbeit und Entwicklung von Handlungsmöglichkeiten

Freitag – Selbstfürsorge und Wege der Heilung

09:00 – 10:30 Heilsame Erinnerungen, Erfahrungsaustausch und Ressourcenarbeit

11:00 – 12:30 Posttraumatisches Wachstum, z.B. über sichere Bindungsräume und stärkende Glaubenssätze

13:30 – 14:00 Persönliche Ressourcen aktivieren und positive Strategien entwickeln

14:30 – 15:30 Transfer in den persönlichen und beruflichen Alltag sowie individuelle Zielplanung

15:30 – 16:00 Feedback, Auswertung und Abschluss

Allenicht genannten Zeiten sind Pausenzeiten/ freie Zeiten