

Die Online-Vorträge vom Traumahilfzentrum München e.V. starten jeweils um **18.00 Uhr**.

Gebühr: 10,- Euro

Ihre Anmeldung nehmen wir über **info@thzm.de** entgegen und senden Ihnen dann gerne die Meeting ID für das Webinar zu!

Mittwoch, 13.05.2020

Webinar – Psychoedukation

Das Webinar dient der Vermittlung von Grundlagenwissen über Traumatisierung, Symptomatik und Auswirkungen für Betroffene, Angehörige sowie Interessierte. Häufig erleben sich traumatisierte Menschen als „verrückt“, da sie selbst sowie Außenstehende für das Erleben und Verhalten keine Erklärung und oftmals auch kein Verständnis haben. An diesem Abend soll ein Verständnis für das entstandene „Notfall-(Überlebens-) Programm“ einer / eines Betroffenen aufgezeigt und erste Anlaufstellen und Tipps zur Hilfestellung genannt werden.

Dienstag, 26.05.2020

Webinar – Wie bleibe ich stabil in herausfordernden Zeiten?

Die mit der Corona-Pandemie zusammenhängenden Einschränkungen unserer bisherigen Lebensumstände sind eine große Herausforderung für uns alle. Es ist gar nicht so einfach, in dieser Phase sein seelisches Gleichgewicht zu wahren und einigermaßen gelassen mit den Umständen umzugehen.

Dieses Webinar soll ein Verständnis vermitteln, warum gerade für Menschen mit Traumatisierungen ein solches Gleichgewicht besonders schwer fällt. Darüber hinaus werden vielfältige Tipps und Tricks an die Hand geben, wie man es trotzdem schaffen kann. Und vielleicht kann aus dieser Krise sogar etwas Positives gewonnen werden. Wir machen uns gemeinsam auf die Suche!

Donnerstag, 28.05.2020

Webinar – Bindungstraumatisierung

Beziehung erfährt jeder Mensch von Beginn seines Lebens an. Die Frage ist nur, wie diese Bindungsbeziehung erlebt worden ist. Während positive Bindungs-erfahrungen Kraft und Vitalität für die Herausforderungen des Lebens verleihen, können multiple negative Bindungserfahrungen genau das Gegenteil bewirken. Ein Engels- oder Teufelskreis beginnt – je nach vergangenen Erfahrungen. Denn positive sowie negative Bindungserfahrungen eines Kindes haben direkte Auswirkungen auf dessen Stress- und Emotionsregulationsstrategien. Diese wiederum sind prägend für das eigene Leben und vor allem zukünftige Bindungsbeziehungen. Bei diesem Webinar wollen wir einen Blick dafür öffnen, was für Auswirkungen „Bindungstraumatisierung“ haben kann und was es braucht, um den Teufelskreislauf zu durchbrechen.

Referentin Anneke Mahler ist Diplom Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und angehende Psychotherapeutin für körperorientierte Tiefenpsychologie (ZIST in Penzberg). Sie arbeitet als psychologische Beraterin bei ProFamilia sowie der psychosomatischen Beratungsstelle in München. Darüber hinaus ist sie freiberuflich in eigener Praxis tätig.