



Kurs 22

# Trauma verstehen und bewältigen

## Beschreibung

Das Seminar gibt Einblick, wie Traumata entstehen und welche Regulierungstechniken für eine Bewältigung unterstützend oder hinderlich sein können. Es richtet sich an alle Personen, die sich mit dem Thema gemeinschaftlich und auf Augenhöhe auseinandersetzen möchten. Das können Betroffene, Angehörige, Fachpersonen oder generell Interessierte sein. Der Kurs vermittelt Basiswissen und ermöglicht dazu einen Erfahrungsaustausch. Dieser ist nach bestem Wissen trigger-frei. Wir legen Wert darauf, dass keine Traumainhalte einander mitgeteilt werden.

## Kursdaten

Zwei aufeinander aufbauende Abendseminare:

**Freitag, 30.08. und Freitag, 06.09.2024**, von 16:00 bis 20:00 Uhr

## Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau  
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

## Kurskosten

CHF 150.- pro Personen

CHF 50.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)

## Kursleitung

Sevérina Kümin, Peer EX IN, Erwachsenenbildnerin SVEB 1, Trauma Beraterin SIPT i.A.

Doris Tschirky, Pflegefachfrau HF, Trauma Beraterin SIPT

## Anmeldung

Direkt unter [kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch](mailto:kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch)