



### **Bericht zur 1. ANUAS- Schulung vom 14.05. bis 16. 05.2023**

In der ersten Weiterbildung haben wir uns mit psychologischen Grundlagen beschäftigt. Das Seminar wurde von einer Naturärztin und Traumatherapeutin durchgeführt. In verschiedenen Workshops wurde Einzel- und in Gruppen gearbeitet. Mit erhaltenen und selbsterstellten Materialien erlangten wir Grundlagenwissen über Traumata, deren Auswirkungen, die Gefahren für die Betroffenen und mögliche Strategien zur Bewältigung.

So lernten wir die unterschiedlichen Krisen wie: „Lebensveränderungskrisen (z.B. Verlust der Arbeit) - traumatische Krisen (z.B. körperlich-Operation, psychisch- Scheidung, iatrogen -mangelnde Aufklärung bei Krebsverdacht) – Trauma (z.B. sexueller Missbrauch, gewaltsame Tötung eines Angehörigen)“ kennen.

Während die Lebensveränderungskrise nicht lebensbedrohlich ist, kann die traumatische Krise entweder normal oder lebensbedrohlich sein, wobei das Trauma lebensbedrohlich ist.

Jede Krise hat Auswirkungen auf unsere Gehirnareale: „Im präfrontalen Cortex (z.B. Urteilskraft, Emotionen, soziale Anpassung) - Hippocampus (z.B. ordnet Zeit und Raum ein, kann nicht ins Langzeitgedächtnis abgespeichert werden) – Thalamus (Eingangstor zum Gehirn für Sinnesinformationen) und auf weitere Gehirnareale.

Weiterhin lernten wir die fünf Säulen der Identität kennen und mit welchen Ressourcen wir die psychische Stabilität wieder herstellen können.

Ein wichtiger Seminarteil waren die Übungen zur eigenen Psychohygiene. So haben wir unterschiedliche Atemübungen, eine Imaginationsreise und eine Energieübung gemacht.

Bei der Psychohygiene gibt es die drei Ebenen

- erste Ebene: die individuell persönliche Psychohygiene
- zweite Ebene: die professionelle Psychohygiene
- dritte Ebene: die sozial-politische Psychohygiene.

Es gibt verschiedene Methoden der Psychohygiene, z.B. Ressourcen stärken, positive Einstellungen finden, Achtsamkeit, Abgrenzungstechniken und Stärken fördern.

In der abschließenden Diskussionsrunde wurden Fallbeispiele und Problemfelder, welche Sorgen und Probleme gab es, besprochen.

Die gelernten Ansätze der Traumatherapeutin sind für unsere weitere Arbeit mit den Betroffenen unschätzbar wichtig.