



Diakonie 
für den Landkreis Gotha

KOORDINIERUNGSSTELLE EFA

TRE – KÖRPERÜBUNGEN ZUR STRESS- & TRAUMABEWÄLTIGUNG

Menschen zu begleiten, die von Flucht und/ oder Vertreibung betroffen sind oder Gewalt erlebt haben, ist nicht leicht und fordert Begleiter*innen mitunter immer wieder heraus. Unverarbeitete Situationen und wiederkehrende Belastungen hinterlassen oft eine Körper(an-)spannung, die sich nicht immer von allein löst. Nicht nur Flüchtlinge und Migranten haben mit dieser Anspannung zu tun, sondern auch deren Begleiter, durch die Begleitung.

Hier ist hilfreich zu wissen - Was ist Trauma und wie entsteht es? Wie kann es aussehen, wenn es sich lösen will? Welche Rolle habe ich in der Begleitung? Wie kann ich einen offenen und doch verbindenden Kontakt herstellen? Und genauso wichtig ist zu wissen - Wo bleibe ich mit meinen Bedürfnissen? Was kann ich für mich selbst tun? Wie kann die manchmal hohe Belastung, in der Begleitung, Erleichterung erfahren?

Wir sorgen für Barrierefreiheit und können bei Bedarf Dolmetscherleistungen stellen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte rechtzeitig an uns.

Dieses Projekt wird unterstützt durch:



EVANGELISCHE KIRCHE
IN MITTELDEUTSCHLAND
Kirchenkreis Gotha



EVANGELISCHE KIRCHE
IN MITTELDEUTSCHLAND



Termin 2020

Dienstag, 24. März 2020

von

9:00 – 16:30 Uhr

Haus der Generationen
Waltershausen
Schulplatz 4

Diakoniewerk Gotha

Klosterplatz 6, 99867 Gotha

Sophia Dobritsch

Anika Wieland

facebook.com/

[ehrenamtfluechtlingshilfe.gotha](https://www.ehrenamtfluechtlingshilfe.gotha.de)

www.freiwilligenagentur-gotha.de

E-Mail: efa@diakonie-gotha.de

Tel.: 03621 305842

Sprechzeiten:

Mo 10-12 Uhr Gotha

Di 12-14 Uhr Haus der Generationen

Waltershausen

Mi, Do 12-14 Uhr Gotha