

Durch Stabilisierung sollen Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten für die Zukunft eröffnet und eine konstantere Arbeitsfähigkeit ermöglicht werden.

Das Coaching mit supportiven psychoinformativen und ressourcenorientierten Charakter hat das Ziel, die Teilhabe am Arbeitsmarkt zu verbessern.

Die Kundinnen und Kunden werden dabei unterstützt, ihre Kompetenzen zu erkennen und weiterzuentwickeln.

So steigern sie ihre Selbstsicherheit und ihre Chancen auf eine dauerhafte Integration in den Arbeitsmarkt.

Ihre Ansprechpartnerin ist:

Martine Panteleon
Diplom-Pädagogin
Fachberaterin für Psychotraumatologie
(DIPT e. V.)
Telefon: 0234 95541-55
martine.panteleon@via-ruhr.de

ViA Ruhr e.V. – Sekretariat

Telefon: 0234 95541-10
Fax: 0234 95541-99
mail@via-ruhr.de



Kontakt

martine.panteleon@via-ruhr.de

ViA Ruhr e.V.

**Harpener Feld 14
44805 Bochum**

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Von Bo-Hbf. mit der Straßenbahn 308 Richtung Schürbankstr., Haltestelle: Weserstraße.
- Hinter dem REWE ins Harpener Feld einbiegen, nach ca. 500 m zweite Straße rechts in die Sackgasse. (das Gebäude befindet sich am Wendehammer)

Verein für
integrative
Arbeit e.V.



Online Coaching für Menschen mit traumatischen Erfahrungen

Information für
Sachbearbeiterinnen und
Sachbearbeiter



Trauma bedeutet Wunde. Menschen, die stark belastende Erlebnisse selbst erfahren oder bei anderen miterlebt haben, sind oftmals seelisch verwundet.

Es kann sein, dass die Selbstheilungskräfte dann nicht ausreichen, dass sich ein Mensch von solchen traumatischen Erlebnissen alleine erholen kann.

Dann drängen sich den Betroffenen die belastenden Bilder an das traumatische Erlebte immer wieder völlig überraschend auf, es kommt zu filmartigen Rückblenden (Flashbacks) oder zu wiederkehrenden Alpträumen. Die Erinnerungen werden dabei als so real erlebt, als ob das Erlebte gerade tatsächlich passieren würde.

Das **Trauma** wird sozusagen von Neuem erlebt und die Gefühle, wie Todesangst, Hilflosigkeit, Kontrollverlust oder Aussichtslosigkeit der traumatischen Situation, überfluten den Menschen wieder mit voller Wucht.

Auch wenn die Situation und die Gefahr längst vorbei sind, kommen traumatisierte Menschen nicht zur Ruhe und fühlen sich nicht sicher.

Das Gehirn ist nicht in der Lage den erlebten traumatischen Stress wie andere Erlebnisse zu verarbeiten.

Trauma bezeichnet eine sehr belastende, außergewöhnliche Situation, die nahezu jeden Menschen tief erschüttern würde.

Bestimmte Symptome und Verhaltensweisen deuten darauf hin, dass bei Menschen ein psychisches Trauma vorliegen könnte:

- Sie erzählen von sexueller oder häuslicher Gewalt, Missbrauch, einem schweren Unfall, Krieg, grausamen Schicksalen, von Folter, von Tod und Verlust, Vergewaltigung, gewalttätige Angriffe auf die eigene Person, Terroranschlägen, Naturkatastrophen.
- Sie konfrontieren uns mit ihrer Hilflosigkeit, Scham, Trauer, Ohnmacht, Wut, Verzweiflung und Angst.
- Sie sind sehr misstrauisch, ziehen sich schweigend in sich zurück und wirken wie versteinert.
- Sie reagieren aggressiv, sind unruhig, schlecht konzentriert und zeigen eine hohe Vergesslichkeit.
- Sie erleben plötzliche Panikattacken, haben Schlafstörungen oder klagen über häufige starke, wiederkehrende körperliche Schmerzen.

Die Symptome und Verhaltensweisen der Traumatisierten sind ein Versuch, mit dem Erlebten fertig zu werden.

Was ihnen helfen kann die Stressreaktionen zu reduzieren:

- Förderung des Erlebens von Sicherheit
- Förderung von Beruhigung
- Förderung des Erlebens von Selbstwirksamkeit
- Förderung von Kontakt und Anbindung
- Förderung von Hoffnung

Teilnehmende erhalten Unterstützung und Hilfe bei der Distanzierung und Erholung von traumatischen Erlebnissen, hinsichtlich Ihrer emotionalen Stabilität und bei der Aufklärung über die Zusammenhänge und den Verlauf eines Psychotraumas.

Ebenso begleiten wir sie auf Wunsch und bei Bedarf auf dem Weg in ein therapeutisches Setting und klären umfassend über die Möglichkeiten von Traumatherapie auf.