

# WAS IST TRAUMA HILFE ?



Du findest  
uns hier:  
[arrivalaid.org/  
traumahilfe](https://arrivalaid.org/traumahilfe)

Arrival *Aid*  
TRAUMA HILFE

# Wie kann ich Hilfe bekommen?

Unser Angebot für Menschen mit Fluchtgeschichte



## Trauma Hilfe

Mehrmalige Treffen mit geschulten Trauma-Helfer\*innen, die individuell die jeweilige persönliche Belastungssituation besprechen und mittels einfacher Übungen Wege aufzeigen, akute Stressphasen besser bewältigen zu können.

## Anti-Stress-Training

Zweistündige Gruppenangebote zum Thema Stress- und Trauma-Bewältigung mit praktischen Tipps und Übungen, um mit persönlichen Belastungssituationen besser umgehen zu können.

## Stress- und Trauma-Sprechstunde

Erstgespräch und individuelle Beratung für weiterführende Unterstützungsangebote.

Anmeldung online unter:  
**[arrivalaid.org/traumahilfe](https://arrivalaid.org/traumahilfe)**



# Wie kann ich helfen?

Unser Angebot für Ehrenamtliche



## Fortbildung zum\*zur Trauma-Helfer\*in

Interessierte Ehrenamtliche können sich im Rahmen einer zweitägigen Schulung zu Trauma-Helfenden qualifizieren. In der Schulung werden Grundlagen zur Trauma- und Stressbewältigung vermittelt und Übungen aufgezeigt, die bei akuten Belastungssituationen Linderung verschaffen können. Nach Abschluss der Schulung können Trauma-Helfende bei ArrivalAid Einsätze für Menschen mit Fluchtgeschichte durchführen.

## Informationsveranstaltungen

Für Ehrenamtliche bieten wir Briefings zur Sensibilisierung im Umgang mit Traumatisierten an. Die Inhalte bieten konkrete Handreichungen für die ehrenamtliche Arbeit mit Menschen mit Flucht- und Migrationsgeschichte.

# Wie kann ich geschult werden?

Unser Angebot  
für hauptamtliche  
Mitarbeiter\*innen in  
der Flüchtlingshilfe



*kurz & knapp:*

## **Kurzseminare**

Für hauptamtliche Mitarbeiter\*innen der Flüchtlingshilfe bieten wir zweistündige Kurzseminare zur Sensibilisierung im Umgang mit Traumatisierten an.

*ausführlicher:*

## **Bildungsmaßnahmen zum Themenkomplex Traumatisierung geflüchteter Menschen**

Zum tieferen Einstieg in das Thema „Traumatisierte Geflüchtete“ bieten wir Tagesseminare an, die sich mit Traumata als Krankheitsbilder und dem Umgang mit akut gestressten Geflüchteten beschäftigen. Die Seminare bieten Raum für einen moderierten interkollegialen Austausch und zur Diskussion konkreter Handlungsoptionen, die in der Arbeit mit Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund direkt in der Praxis eingesetzt werden können.

# Wir sind hier, um zu helfen:

Unterstützung für  
traumatisierte und  
psychisch belastete  
Menschen mit  
Fluchtgeschichte



## Die Trauma Hilfe

Viele Menschen leiden aufgrund ihrer Erlebnisse hier, auf der Flucht oder im Herkunftsland unter Traumatisierung oder akuter Stressbelastung. Aufgrund des Mangels an geeigneten Therapieplätzen erhält die Mehrheit von ihnen leider erst sehr spät, manchmal auch nie, therapeutische Hilfe.

Die ArrivalAid Trauma Hilfe kann als stabilisierende Maßnahme dienen, um mit den Folgen eines Traumas besser umzugehen. Sie ersetzt keine Therapie, kann aber dazu beitragen, mit individuellen Belastungssituationen besser umzugehen und die individuelle Belastungsfähigkeit zu stärken.

*Alle Angebote sind kostenlos!*

# Wo kann ich weitere Informationen bekommen?



-  [www.arrivalaid.org/traumahilfe](http://www.arrivalaid.org/traumahilfe)
-  [traumahilfe@arrivalaid.org](mailto:traumahilfe@arrivalaid.org)
-  089 5587 1688
-  [trauma\\_hilfe\\_arrivalaid](https://www.instagram.com/trauma_hilfe_arrivalaid)

ArrivalAid gUG  
Trauma Hilfe  
Ringseisstraße 11A  
80337 München

Arrival *Aid*



Finanziert von der  
Europäischen Union