

KRÄFTE STÄRKEN – TRAUMA BEWÄLTIGEN



Kennst du das?

- Der Kopf kommt nicht zur Ruhe / Konzentration ist schwierig
- Das Einschlafen fällt schwer
- Alpträume stören die Nachtruhe
- Erinnerungen & Bilder an schlimme Erlebnisse tauchen ungewollt immer wieder auf

Wir bieten eine Schulung für Kinder und junge Menschen, die traumatisierende Erlebnisse erfahren haben.

Du erlernst Techniken um Erinnerungen, z.B. verstörende Bilder oder Geräusche zu kontrollieren.

Du erkennst die Auslöser für Stressmomente und lernst diese zu steuern.

Du verbesserst deine Fähigkeit zur Selbststärkung und Entspannung.

SCHULUNGS- PROGRAMM

Kinder & Jugendliche
zwischen 8 – 18 Jahren

6 x 2 Stunden
wöchentliche Sitzungen

10 TeilnehmerInnen

freiwillige Teilnahme
(kostenlos)

2x Informationstreffen
für Eltern oder
BetreuerInnen

Kontakt:
Sabine Kampmüller
office@afya.at
www.afya.at