

Schritt für Schritt

Sie haben selbst traumatische Erfahrungen gemacht und möchten unser kostenloses Angebot der Traumaseelsorge nutzen? Wagen Sie einen ersten Schritt – wir sind für Sie da!

- 1. Auswahl treffen:**
Sie entscheiden selbst, welche Traumaseelsorgerin oder welcher Traumaseelsorger der Erzdiözese Freiburg für Sie infrage kommt. Eine Liste aller speziell geschulten Personen finden Sie unter:
www.pastoralpsychologie-freiburg.de/ts.
- 2. Kontakt aufnehmen:**
Bitte nehmen Sie direkt Kontakt mit einer Traumaseelsorgerin oder einem -seelsorger Ihrer Wahl auf und vereinbaren Sie ein Erstgespräch.
- 3. Erstgespräch führen:**
Bei einem unverbindlichen Erstgespräch entscheiden Sie, ob Sie sich eine traumasensible seelsorgliche Begleitung in dieser Konstellation vorstellen können.
- 4. Seelsorgliche Begleitung nutzen:**
Es passt alles? Dann vereinbaren Sie gemeinsam mit Ihrer Seelsorgerin oder Ihrem Seelsorger, wie die Begleitung verläuft.

Übrigens: Alle Traumaseelsorgerinnen und -seelsorger sind zu Verschwiegenheit sowie regelmäßigen fachspezifischen Fortbildungen und Supervision verpflichtet. Verantwortlich für die Aus- und Weiterbildung ist das Referat Pastoralpsychologie im Institut für Pastorale Bildung.

www.schirmaier-design.de

Hier erfahren Sie mehr

Traumaseelsorge – ein Angebot der Erzdiözese Freiburg

Ihre Ansprechpartnerin im Referat Pastoralpsychologie – Seelsorgliche Kommunikation und Begleitung

Leitung: Andrea Legge
Telefon 0761–120 40-251
andrea.legge@ipb-freiburg.de
www.pastoralpsychologie-freiburg.de

Institut für Pastorale Bildung
Direktor Heinz-Werner Kramer
Habsburgerstr. 107
79104 Freiburg
www.ipb-freiburg.de



Institut für
Pastorale Bildung



Erzdiözese
Freiburg

Traumaseelsorge



Zurück ins Leben

Für Menschen mit traumatischen Erlebnissen



*Egal, was war. Egal, was ist.
Wir sind für Sie da!*

Verletzte Seelen

Traumata sind Erfahrungen, die tiefgreifende Spuren in der Seele hinterlassen. Sie bremsen aus, rauben Energie und Lebensfreude und lassen sich nicht mit bisher bewährten Krisenstrategien bewältigen.

Was diesen seelischen Schock auslöst, ist vielfältig und wird ganz unterschiedlich erlebt: Neben schwerer Krankheit, Operationen oder dem Tod eines geliebten Menschen können auch Unfälle, Gewalt, sexueller Missbrauch, Krieg oder Naturkatastrophen ein Trauma hervorrufen.

Betroffene befinden sich in einer Art Alarmzustand – mitunter lange nach dem Ereignis selbst. Es können verwirrende oder beängstigende psychische und somatische Symptome entstehen wie Überforderung, Flashbacks, Ängste, Panik, Depressionen, Alpträume, Schlaflosigkeit, chronische Schmerzen oder Probleme in sozialen Beziehungen.

Wegbegleitung und Hilfe

Menschen mit Trauma unterstützen – das ist ein wichtiges Anliegen in der Erzdiözese Freiburg. Es gibt in der Erzdiözese einige speziell ausgebildete Traumaseelsorgerinnen und -seelsorger, um Betroffene zu beraten und zu begleiten.

Die Hilfe ist vielfältig und richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen der Person, die traumatisierende Erfahrungen gemacht hat. Neben Solidarität und Verständnis kann es beispielsweise darum gehen, Perspektiven für einen gelingenden neuen Lebensabschnitt zu entwickeln oder Strategien der Eigenliebe, Selbstfürsorge und Lebensfreude zu erarbeiten. Hier können auch Glaubenszweifel ausgesprochen und ausgehalten werden.

Abgrenzung zur Therapie

Traumaseelsorge, wie sie in der Erzdiözese Freiburg angeboten wird, unterscheidet sich von der sogenannten Traumatherapie. Diese ist nicht Teil unseres Seelsorgeangebots.

In der Traumatherapie wird das belastende Ereignis gemeinsam mit einer auf Traumata spezialisierten Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten behutsam aufgearbeitet. Dadurch kann das Trauma seinen Schrecken verlieren und die oder der Betroffene kann wieder innere Sicherheit und Stabilität zurückgewinnen.

Traumasesensible Seelsorge ersetzt keine Traumatherapie. Sie kann die Therapie aber unterstützen.

Unsere Seelsorgerinnen und Seelsorger können beispielsweise bei der Entscheidung für oder gegen eine Traumatherapie begleiten, bei der Suche nach Traumatherapeutinnen und -therapeuten unterstützen oder dabei helfen, Therapieerkenntnisse in den Alltag zu integrieren.

Zugleich bietet Traumaseelsorge immer auch einen Ort für religiöses und spirituelles Fragen und Suchen. Eine wunderbare Ergänzung.