

Anmeldung **Traumakompetenz**

bitte bis 15. April

Hiermit melde ich mich für den gesamten Kurs
von 6 Tagen an:

Vorname, Name

Adresse

Beweggrund für die Teilnahme

Ort, Datum, Unterschrift

Per Mail als Scan oder per Post einsenden an:
VASK Bern c/o Lisa Bachofen, Hubelmatt 43, 3624 Goldwil
Tel. 031 333 00 60, lisa.bachofen@vaskbern.ch

VASKBERN 
Vereinigung Angehöriger psychisch Kranker
Mitglied **STAND BY YOU** Schweiz

Ich bitte um Ermässigung.
Meine finanzielle Limite ist bei: _____ CHF

Ich bin Angehörigenbegleiter*in

Traumakompetenz

tiefe Verletzungen
erkennen, lösen,
integrieren



6 Tage ganzheitliche
Kursarbeit im Umgang mit
offenen und versteckten
seelischen Wunden –
eigenen, fremden und denen
von an/vertrauten Menschen

VASKBERN 
Vereinigung Angehöriger psychisch Kranker
Mitglied **STAND BY YOU** Schweiz

**Ein Kurs für alle, die mit psychischen Erkrankungen oder
seelischen Erschütterungen konfrontiert sind**

Traumakompetenz

Als Traumata gelten Erschütterungserfahrungen, die Extremstress auslösen. Sie können einmalig kurzfristig oder wiederholt und dauerhaft auftreten, werden durch höhere Gewalt wie Naturkatastrophen oder Unfälle sowie durch interpersonelle Gewalt und Bedrohung ausgelöst. Unverarbeitet bleiben Traumata im Körpergedächtnis haften, werden durch Trigger reaktiviert und erzeugen Rückzugsverhalten, Aggression, Erstarrung oder Dissoziation. Sie zerstören die körperliche und psychische Gesundheit sowie die Beziehungsfähigkeit. Sie werden über Generationen durch Verdrängung, stressbelastetes Bindungsverhalten und Epigenetik weitergegeben.

70,4% aller Menschen haben gemäss WHO eine schwere Verletzung erlebt. Traumata sind Teil unserer Gesellschaft. Die Studienlage zeigt, dass 47–100% der psychisch schwer erkrankten Menschen starke Traumata erfuhren und auch deren Angehörige von extremen Stresssituationen betroffen sind.

Werden seelische oder körperliche Verletzungen als Stressoren erkannt und in Zusammenhang mit psychischen und somatischen Erkrankungen gebracht, ermöglicht dies einen konstruktiven Umgang damit. Zentral dabei ist die Körperwahrnehmung, die Fähigkeit Emotionen zu regulieren und die eigene Integrität in Beziehungen zu schützen.

Da Stress individuell erlebt und verarbeitet wird, bietet der Kurs unterschiedliche Möglichkeiten, mit Verletztheit und Traumatisierung umzugehen. Gemeinsam erarbeiten wir Traumakompetenzen in Beziehungen und Handwerkszeug für den Umgang mit herausfordernden Situationen, wie auch Akzeptanz der eigenen Verletzlichkeit.

Der Kurs vermittelt Wissen und Techniken, um traumatischen Stress bei sich, bei Nahestehenden und beruflich anvertrauten Menschen zu erkennen, diesem achtsam zu begegnen und die eigenen Ressourcen mittels körperorientierter und kreativer Methoden zu stärken.

Als Ergänzung: Kreativworkshops für Angehörige
https://vaskbern.ch/wissen_wirkt/kurse_workshops

Kursinformationen 2026

6-Tages-Kurs Bern

Jeweils Samstag von 9.15 bis 16.45 Uhr inkl. Pausen

- **16. Mai** – Einführung ins Thema, Ankommen bei sich und in der Gruppe
- **13. Juni** – Traumata systemisch betrachtet—Alltagserfahrungen neu denken
- **27 Juni** – psychobiologische Prozesse bei Traumata—Stressabbau
- **11. Juli** – Ressourcenaufbau in Bezug zu bisherigen Themenschwerpunkten
- **15. August** – Resilienz, Empathie und Abgrenzung
- **29. August** – Worauf kommt es an? Das Leben feiern

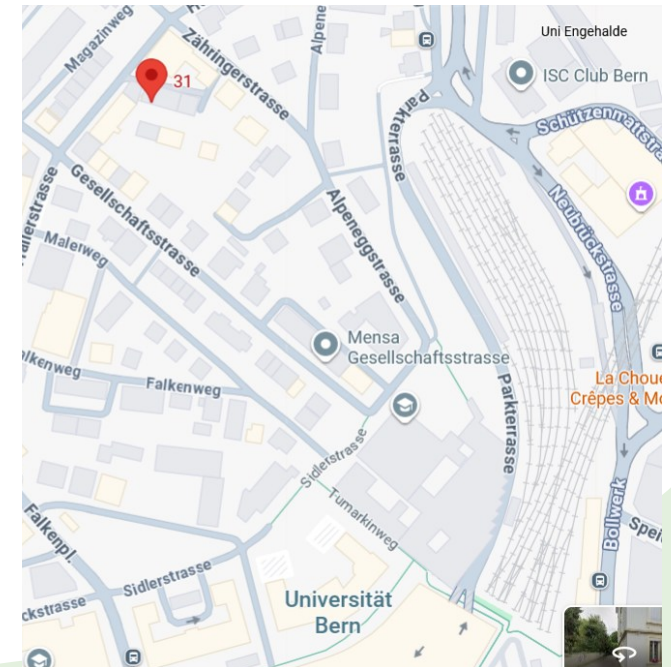
Kursleitung:
Maja Lo Faso
<https://www.lofaso.ch/>

Ort: Bewegungsfreiraum
Hallerstrasse 31
3007 Bern

Fussweg 7 Minuten:
Hauptbahnhof hinten Lift
zum Ausgang Parkterrasse
nehmen und zwischen
Uni-Gebäuden in die
Gesellschaftstrasse
einbiegen.

Kosten: Fr. 1200.–
alle 6 Tage

*Reduktion auf Anfrage –
Geldmangel ist kein
Ausschlussgrund!*



Anmeldung an
lisa.bachofen@vaskbern.ch bis 15. April 2026