Toolkit Aktivität 8: Selbstreflexion von traumatischen Erfahrungen

Titel der Aktivität	Selbstreflexion von traumatischen Erfahrungen
Ziel	Verstehen, ob der Mentee in den frühen Phasen seines Lebens unter ACEs gelitten hat.
Bezogen auf Unterkapitel	2.1: Ungünstige Kindheitserfahrungen (ACEs) und Trauma erklärt
Gruppen-/Einzelaktivität	Aktivität für Mentee
Dauer	45 Minuten
Online / Offline Aktivität	Offline
Benötigtes Material	Papier und Stift

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Menschen haben vielleicht Schwierigkeiten, einige ungünstige Erfahrungen in ihrer Kindheit zu verarbeiten. Diese als traumatisch empfundenen Erlebnisse können sich jedoch auf das Erwachsenenleben der betreffenden Person auswirken. Daher ist es wichtig, sie anzusprechen, um professionelle Hilfe zu suchen.
2. Diese Aktivität sollte im Mentoring als Reflexionsübung durchgeführt werden. Der Mentor/die Mentorin sollte dem Mentee ein Blatt Papier geben und ihn auffordern, eine Situation aufzuschreiben, in der er sich unsicher und schutzlos gefühlt hat und das Gefühl hatte, sein Leben sei in Gefahr.
3. Zweitens sollte der Mentor/ die Mentorin den Mentee bitten, darüber nachzudenken, wie diese Erfahrung ihn heute beeinflusst. Und wie oft er/sie an diese spezielle Erfahrung denkt.
4. Wenn sich der Mentee sehr stark an diese Erfahrung erinnert und behauptet, dass dieses spezifische Szenario ihn oder sie auch heute noch beeinflusst, ist es wichtig, professionelle Hilfe (z. B. psychologische Begleitung) in Betracht zu ziehen, um dieses Problem anzugehen und zu versuchen, es zu überwinden.

Take-away Message: Für die Person, die unter ACE gelitten hat, ist es sehr wichtig, ein traumatisches Erlebnis zu erkennen und es für seine/ihre gesunde Entwicklung zu verarbeiten. Auch wenn diese Erfahrungen das psychische Wohlbefinden beeinträchtigen können, lassen sie sich „bearbeiten“ und überwinden.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

2020-1-AT01-KA202- 077952
This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] and all its contents reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.