

Stress- und traumasensibel handeln nach dem STA – stress- und traumasensibler Ansatz® von *medica mondiale*

Weiterbildung für Fachpersonen aus Sozialarbeit, Beratung, Opferhilfe, Asyl- und Migrationsstrukturen, Therapie, Pädagogik und Akteur:innen aus NGOs

Fachpersonen, Berater:innen und Unterstützer:innen, die mit von Gewalt betroffenen oder potenziell traumatisierten Menschen arbeiten, sind in ihrem Alltag mit hohen fachlichen und emotionalen Anforderungen konfrontiert. Eine stress- und traumasensible Haltung hilft, Betroffene achtsam zu unterstützen, Retraumatisierungen zu vermeiden und die eigene Widerstandskraft zu stärken. Sie stellt zugleich die Selbstfürsorge der Unterstützenden in den Mittelpunkt und trägt dazu bei, Sekundärtraumatisierung, Erschöpfung und Überforderung vorzubeugen.

In dieser Weiterbildung lernen die Teilnehmenden den **STA – stress- und traumasensiblen Ansatz®** von *medica mondiale* kennen. Anhand von Praxisbeispielen üben die Teilnehmenden die Umsetzung der vier Prinzipien der STA-Haltung.

Fachpersonen lernen Werkzeuge, wie sie Erschöpfung vorbeugen und einen fürsorglichen Umgang mit sich selbst pflegen können, um eigene Widerstandskräfte zu stärken.

Dieser Ansatz wurde gemeinsam mit Fachpersonen und Aktivist:innen in verschiedenen Krisenregionen entwickelt und legt den Schwerpunkt auf dem Schaffen sicherer, stabilisierender und würdeorientierter Räume.

Inhalte und Aufbau

Gesamtziele

- Einführung und Umsetzung des STA – stress- und traumasensiblen Ansatzes® von *medica mondiale*
- Auseinandersetzung mit Gewaltformen als Ursachen von Trauma im Menschenrechtsbasierten Kontext.
- Trauma und die Folgen verstehen: psychotraumatologische und neurobiologische Grundlagen. Individuelle, soziale, ökonomische und gesellschaftliche Folgen.
- Vermittlung und Einübung von Werkzeugen zur Stressregulation, Umgang mit Retraumatisierung und Stärkung der Beziehungsführung.
- Kennenlernen und Umsetzen der STA-Prinzipien von *medica mondiale* - ein Kompass zur Entwicklung einer stress- und traumasensiblen Haltung im menschenrechtsbasierten Kontext.
- Reflexion eigener Belastungen, Kennenlernen von solidarischen Möglichkeiten der Selbst-, Team- und organisationalen Fürsorge.

Modul 1 (2 Tage)

- Wohlbefinden als Referenzrahmen einführen, Ressourcen der Betroffenen und der Fachpersonen reflektieren, erstellen eines sichernden Arbeitssettings.
- Auseinandersetzung mit den Ursachen von Trauma im Menschenrechtsbasierten Kontext: Verschiedene Formen der Gewalt und intersektionale Dynamiken.

- Einführung in den STA-Ansatz von medica mondiale und Grundlagen der Psychotraumatologie (Stressphysiologie, Neurobiologie).
- Umsetzung der STA-Prinzipien auf individueller, sozialer und struktureller Ebene.
- Stärkung der Selbstwirksamkeit, Anerkennung von Verletzbarkeit und Grenzen.
- Übungen zur Stärkung der Wahrnehmung, persönlicher Reflexion und Fürsorge mit sich und anderen.

Modul 2 (2 Tage)

- Belastungen und Gewinn in der Menschenrechts- und Unterstützungsarbeit (Mitgeföhlerschöpfung, indirekte Traumatisierung, Burn-out, Resilienzbildung und Stärkung der Sinnhaftigkeit).
- Fallarbeit aus der Praxis der Teilnehmenden mit unterschiedlichem Fokus: Beziehungsföhrung, traumasensible Kommunikation, Anwendung der STA-Prinzipien, etc.
- Umgang mit traumatischer Ohnmacht, Reflexion von Macht-, Stress- und Traumadynamiken in Teams und Organisationen, Aspekte einer machtkritischen Haltung in diversen Teams.
- Erarbeiten von M6glichkeiten zur Team- und organisationalen Försorge (Massnahmen, Planung, Umsetzung).
- Übungen zur Stärkung der Wahrnehmung, persönlicher Reflexion und Försorge mit sich und anderen.
- Praxistransfer, Ausblick und Evaluation der Weiterbildung.

Methoden

Die Weiterbildung kombiniert theoretischen Input mit interaktiven Übungen, Embodiment-fokussierten Reflexionen und der Praxis von Achtsamkeit, Kleingruppenarbeit, Fallbesprechungen und Rollenspielen. Der Fokus liegt auf praxisnahem, partizipativem Lernen, persönlichem Wohlbefinden und nachhaltigem Transfer in den Arbeitsalltag.

Zielgruppe

Die Weiterbildung richtet sich an Fachpersonen sowie an Akteur:innen aus NGOs, Fachstellen und Initiativen, die mit gewaltbetroffenen und potenziell traumatisierten Menschen arbeiten. Dazu geh6ren unter anderem psychosoziale Dienste, geschlechterspezifische Beratungsstellen (z. B. Opferhilfe, Queerberatungsstellen, Frauenhäuser, Fachstellen gegen häusliche oder sexualisierte Gewalt etc.), Bildungseinrichtungen, Asyl- und Migrationsstrukturen, Gesundheitsversorgung sowie Rechtsberatung.

Die Teilnahme an beiden Modulen ist erforderlich.

Referentin

Maria Zemp, Psychotherapie (HP, ECP), psychosoziale Traumaarbeit, Qualifizierungen von Fachkräften in der Schweiz, Deutschland und in Krisenregionen u.a. im Auftrag von medica

mondiale.

 [BERATUNG, FORTBILDUNG, SUPERVISION – Maria Zemp](#)

Daten

Modul 1: 16. & 17. Juni 2026

Modul 2: 25. & 26. August 2026

Ort: Zürich (genauer Ort wird noch bekannt gegeben)

Kosten

CHF 720.–

Veranstalterin

medica mondiale Foundation Switzerland

 www.medicamondiale.ch

Anmeldung

Anmeldung bis **15. Mai 2026** an info@medicamondiale.ch