

## WAS IST EIN TRAUMA?

Ein Psychotrauma ist „(...) ein vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt.“ (Fischer & Riedesser, 1998)

Zu den psychisch traumatisierenden Ereignissen zählen Unfälle, Katastrophen, Krieg, Gewalterlebnisse, sexuelle Misshandlungen, Diagnose einer lebensbedrohlichen Erkrankung. Aber genauso auch verbale Gewalt, Demütigungen und körperliche und emotionale Vernachlässigung in der Kindheit. Sie nehmen uns das Gefühl der Sicherheit und Unverwundbarkeit und erschüttern unser Selbst- und Weltverständnis.

## SEELISCHE VERLETZUNGEN DURCH EXTREM BELASTENDE EREIGNISSE

Wenn diese Erfahrungen nicht bewältigt und integriert werden können, entsteht eine Traumafolgestörung. Menschen können direkt, als Zeuge oder Angehörige betroffen sein.

## WELCHE FOLGEN HAT EIN TRAUMA?

Typische Traumafolgen sind sich aufdrängende, belastende Gedanken und Erinnerungen an das traumatische Erlebnis, Überanstrengungssymptome (Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit) und/oder Vermeidungsverhalten.

## PSYCHISCHE TRAUMAFOLGEN KÖNNEN ÜBERWUNDEN WERDEN

Diese Symptome werden durch Veränderungen in der Funktion bestimmter Hirnstrukturen und durch neuroendokrinologische Veränderungen hervorgerufen.

Viele psychische und psychosomatische Störungen können komplexe Traumafolgen sein. Psychische Traumafolgen sind ernstzunehmen und können durch geeignete Behandlung überwunden werden.

## WER WIR SIND...

Wir sind traumatherapeutisch tätige ÄrztInnen, PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, SozialpädagogInnen und SeelsorgerInnen und arbeiten in Institutionen und freien Praxen. Mitglieder aus anderen Bereichen unterstützen und ergänzen unser Anliegen.

## WAS WIR TUN

- Wir informieren Betroffene und Angehörige in unseren Orientierungsberatungen über qualifizierte Fachleute und geeignete Einrichtungen.
- Wir bieten Betroffenen und Angehörigen in unseren spezifischen Gruppen Hilfe zur Selbsthilfe und Stabilisierung.
- Wir arbeiten präventiv, indem wir über Traumata und deren Folgen informieren.
- Wir veranstalten Fortbildungen für Fachleute.
- Wir fördern das Bewusstsein der Notwendigkeit von Selbstfürsorge für HelferInnen.
- Wir vernetzen Fachleute und Einrichtungen für Hilfe und Therapie bei Traumatisierung und psychischen Folgen.

IHRE UNTERSTÜTZUNG  
ERMUTIGT ALLE, DEN WEG  
WEITERZUGEHEN



## IHR KONTAKT ZU UNS

**Stephanie Kramer**

Diplom Sozialpädagogin (FH)  
Geschäftsführung

Trauma **Hilfe** Zentrum München e.V.  
Horemansstraße 8 (Rückgebäude)  
80636 München (U-Bahn Rotkreuzplatz)

Tel 089-12027900 info@thzm.de  
Fax 089-12027901 www.thzm.de



Unterstützen Sie unsere Arbeit durch eine  
Mitgliedschaft oder durch eine Spende.

Ihre Spende erreicht uns unter:

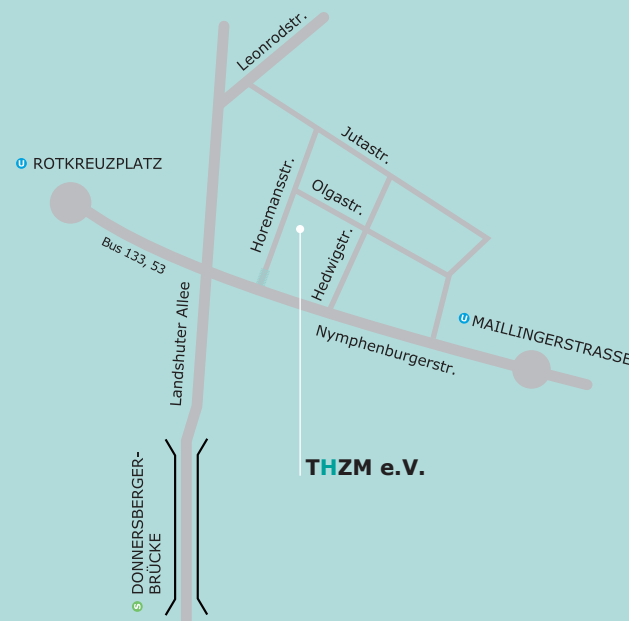
Stadtsparkasse München  
IBAN: DE 03 7015 0000 1003 5958 71  
BIC: SSKMDEMM



Mit freundlicher Unterstützung



Gefördert durch die Landeshauptstadt München  
Referat für Gesundheit und Umwelt und  
den Landkreis München



FORTBILDUNG ÜBER  
TRAUMATISIERUNG UND  
PSYCHISCHE FOLGEN

NETZWERK FÜR  
FACHLEUTE UND BETROFFENE

INFORMATION ÜBER HILFE,  
BERATUNG UND THERAPIE