



**IHR BEITRAG HILFT
UND ERMUTIGT!**

**IHRE UNTERSTÜTZUNG
STÄRKT!**

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

Ihre Spende erreicht uns unter:
Stadtparkasse München
IBAN: DE 03 7015 0000 1003 5958 71
BIC: SSKMDEMM



Mit freundlicher Unterstützung



Gefördert durch die Landeshauptstadt München /
Referat für Gesundheit und Umwelt, den Landkreis
München und den Bezirk Oberbayern.

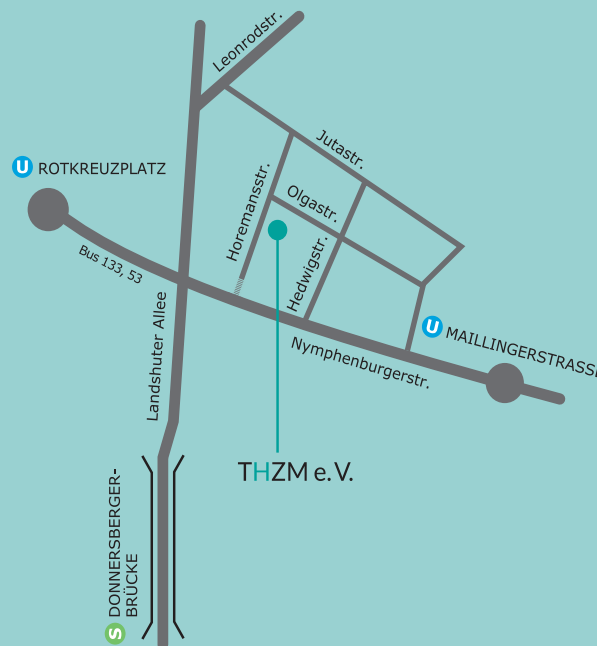


IHR KONTAKT ZU UNS

Trauma **Hilfe** Zentrum München e. V.
(THZM)
Horemansstraße 8 (Rgb)
80636 München

tel 0 89 41 32 79 50
fax 0 89 12 02 79 01

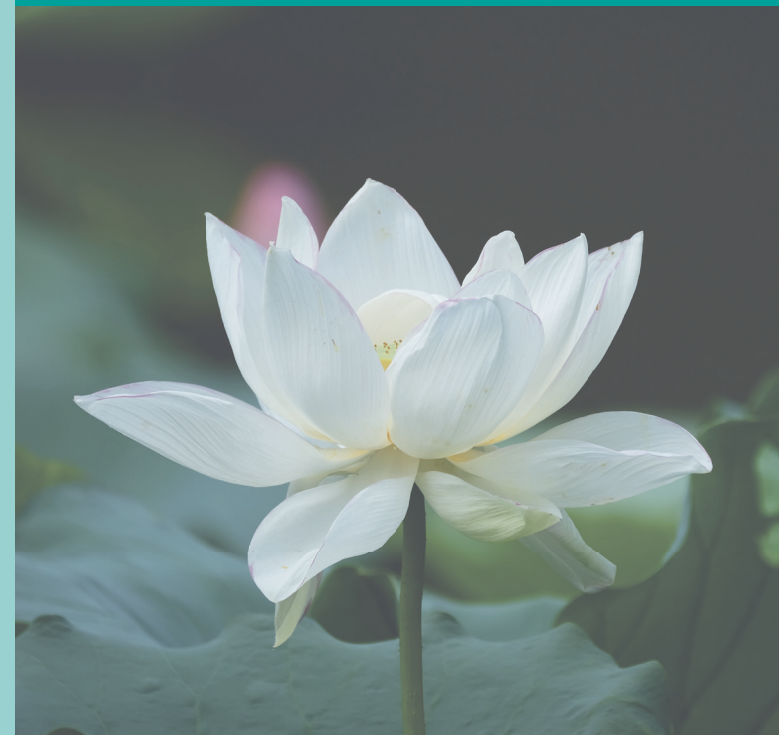
mail info@thzm.de
web www.thzm.de



**INFORMATION ÜBER HILFE,
BERATUNG UND THERAPIE**

**NETZWERK FÜR FACHLEUTE
UND BETROFFENE**

**FORTBILDUNG ÜBER
TRAUMATISIERUNG UND
PSYCHISCHE FOLGEN**





WAS IST EIN PSYCHOTRAUMA?

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, Kriege, Gewalterlebnisse, Erleben körperlicher oder sexueller Gewalt, lebensbedrohliche Diagnosen, aber genauso auch verbale Gewalt, Demütigungen und körperliche oder 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, ein andauerndes Erleben von Bedrohung (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 Ärzt*innen, Psycholog*innen, Psychotherapeut*innen, Sozialpädagog*innen und Seelsorger*innen und arbeiten in Institutionen und freien Praxen. Auch 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 bieten kollegiale Beratung.
- Wir fördern das Bewusstsein der Notwendigkeit von Selbstfürsorge für Helfer*innen.
- Wir vernetzen Fachleute und Einrichtungen für Hilfe und Therapie bei Traumatisierung und psychischen Folgen.