WER WIR SIND UND WAS WIR WOLLEN

Das TRAUMAHILFE NETZWERK Augsburg & Schwaben e.V. wurde 2010 von traumakompetenten Therapeuten, Pädagogen, Ärzten, Psychologen und BeraterInnen gegründet. Unsere Mitglieder arbeiten schwerpunktmäßig mit Menschen, die eine notfallpsychologische Akutversorgung benötigen oder eine Traumafolgestörung entwickelt haben.
Wir wollen für traumatisierte Menschen in der Region die Hilfsangebote koordinieren und verbessern, die Öffentlichkeit informieren und Helfer befähigen Traumatisierungen zu erkennen, zu verstehen und bei der Bewältigung zu helfen.

Das TRAUMAHILFE NETZWERK Augsburg & Schwaben e.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht:

- Öffentlichkeit, Betroffene und Helfer über Trauma, seine Folgen, Präventions- und Hilfsmöglichkeiten in Augsburg und Schwaben aufzuklären
- Anlaufstelle für Betroffene zu sein, um Traumafolgen abzuklären und Perspektiven der Behandlung und Bewältigung aufzuzeigen
- Helfer zu vernetzen, den fachlichen Austausch unter den Mitgliedern zu fördern und Hilfen zu koordinieren
- Durch wissenschaftliche Begleitung zur Vertiefung der Kenntnis über Trauma und zur Verbesserung der Versorgung beizutragen

TRAUMAHILFE
AUGSBURG NETZWERK SCHWABEN

TRAUMAHILFE NETZWERK Augsburg & Schwaben e.V.
im Haus Tobias, Stenglinstraße 7, 86156 Augsburg
info@traumahilfe-augsbug.de
www.traumahilfe-augsburg.de

Telefon 08 21 - 44 40 94 84
Dienstags von 10:00 - 12:00 Uhr
Donnerstags von 18:00 - 19:00 Uhr

Das TRAUMAHILFE NETZWERK Augsburg & Schwaben e.V. ist gemeinnützig anerkannt. Mit Ihrer Spende stärken Sie unser Netzwerk, herzlichen Dank!
Spendenkonto: IBAN DE18 7509 0300 0000 2520 00
Liga Bank eG, BIC GENODEF1M05

TRAUMAHILFE NETZWERK Augsburg & Schwaben e.V. wird unterstützt von:

BISTUM AUGSBURG

HELIOS Klinik
Bad Grönenbach

TRAUMAHILFE
AUGSBURG NETZWERK SCHWABEN

BERATUNG
INFORMATION
UNTERSTÜTZUNG

www.traumahilfe-augsburg.de

HILFE für BETROFFENE

EIN TRAUMA – WAS IST DAS?

Extrem belastende Erlebnisse und Situationen können zu einem Trauma führen.

Beispiele sind:

- Verkehrsunfälle
- Katastrophenereignisse
- Überfälle, sexuelle Übergriffe und andere Gewalttaten
- Berufsbedingtes Erleben von traumatischen Ereignissen (z.B. für Einsatzkräfte bei Polizei und Rettungsdiensten, Zugpersonal, Bankpersonal)
- Seelische Belastung durch eigene lebensbedrohliche Verletzungen oder schwere Erkrankungen von nahen Angehörigen
- Ein früher Verlust von Elternteilen oder der Suizid oder Tod von Angehörigen

Wenn diese Belastungserfahrungen nicht gut verarbeitet werden, bleiben die Betroffenen in vielen Situationen und - auch in eigenen – Reaktionen gefangen und erleben erneut Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit.

Folgen wie diese können auftreten:

- Wiederholte, sich aufdrängende Erinnerungen in Gedanken, Bildern, Gefühlen und (Alb-) Träumen
- Körperliche Übererregtheit, Reizbarkeit und Neigung zu übersteigerten Gefühlsreaktionen
- Übermäßige Schreckhaftigkeit
- Schlafstörungen
- Rückzug, Gefühlstaubheit, „Neben-sich-stehen“
- Teilnahmslosigkeit und Gleichgültigkeit gegenüber anderen Menschen und Ihrer Umgebung
- Vermeidung von Situationen und Gesprächen, die unangenehme Erinnerungen hervorrufen könnten
- Angst, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit
- Gefährdung durch Alkohol- und Medikamentenmissbrauch oder Drogeneinnahme
- Teilweiser oder völliger Gedächtnisverlust
- Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren

ERSTE HILFE BEI TRAUMATISCHEN ERLEBNISSEN

Meist werden traumatische Erlebnisse ohne therapeutische Hilfe bewältigt und verarbeitet, auch wenn zunächst derartige Reaktionen vorherrschen.

Hilfreich und wichtig nach solchen Erlebnissen:

- Sich eine Zeit der Ruhe zu gönnen
- Unterstützung in Gesprächen mit Freunden oder Angehörigen zu finden
- Sich durch eigene Aktivitäten abzulenken

Wenn jedoch die beobachteten Symptome nach vier bis acht Wochen nicht abklingen oder neue auftreten, kann es zu einer posttraumatischen Belastungsstörung oder anderen Traumafolgestörungen kommen.
Dann ist kompetente Beratung und Therapie hilfreich und nötig.

HILFSANGEBOTE DES TRAUMAHILFE NETZWERKS

BERATUNG

Wir beraten und vermitteln Ihnen Einsicht in die psychischen, physischen und sozialen Folgen extrem belastender Ereignisse. Wir helfen dabei, das Ausmaß abzuschätzen und zeigen Möglichkeiten der Bewältigung auf.

HILFE & UNTERSTÜTZUNG

Wir unterstützen Sie bei ersten Schritten zur Stabilisierung sowie der Kontrolle und Regulation eigener emotional belastender Zustände.
Wir helfen bei der Suche nach begleitender Beratung und einer geeigneten ambulanten oder stationären Traumatherapie.

Für eine erste persönliche Situationsklärung erreichen Sie uns telefonisch
Dienstags von 10:00 - 12:00 Uhr und
Donnerstags von 18:00 - 19:00 Uhr unter:

08 21 - 44 40 94 84

Alle Gespräche sind kostenfrei, vertraulich und unterliegen der Schweigepflicht. Wenn Sie möchten, können Sie anfänglich auch anonym bleiben.