

## Was ist ein Trauma?

Psychisch traumatisierend können einmalige oder anhaltende Erlebnisse wie Unfälle, Katastrophen, Krieg, physische und sexuelle Gewalt, die Diagnose einer lebensbedrohenden Krankheit und vieles mehr sein.

Traumatische Erfahrungen lösen Gefühle von Hilflosigkeit, Ohnmacht und Schock aus, die oft nicht bewältigt und integriert werden können. 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, Überregungs-Symptome (Konzentrations- und Schlafstörungen, Reizbarkeit) und/oder Vermeidungsverhalten. Traumafolgen sind keine Bagatellen oder Entwicklungsstörungen aus der Kindheit. Viele psychische und psychosomatische Störungen können komplexe Traumafolgen sein.

Sie können dazu ausführliche Informationen beim **Trauma Hilfe Zentrum München e.V.** erhalten.

## Wer wir sind...

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

## ...und was wir tun

### für Sie als Betroffene/-r:

Wer an einer Traumafolge leidet, braucht neben wohlwollender, ermutigender Begleitung Hilfe zur Neu-Orientierung und Unterstützung zur Selbsthilfe.

Hier steht Ihnen das **Trauma Hilfe Zentrum München e.V.** mit ein bis drei Orientierungsberatungen zur Seite. Wir tragen mit qualifizierten Maßnahmen dazu bei, dass Sie als traumatisierter Mensch wieder Stabilität und ein Gefühl von Würde und Sicherheit zurückgewinnen können. Als erfahrene TraumatherapeutInnen und -BeraterInnen sind wir mit den anerkannten Verfahren der Traumabehandlung und -beratung vertraut.

Zusätzlich sind wir mit Spezialisten in Kontakt, deren besondere Fähigkeiten und Schwerpunkte wir kennen.

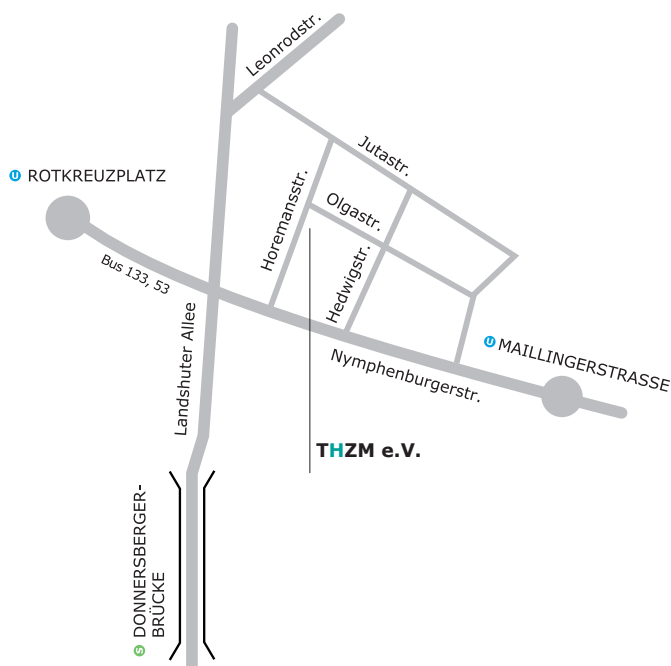
### für Sie als Fachkraft:

Wir sehen unsere Aufgabe in der Vernetzung und Fortbildung von Fachkräften. Damit sprechen wir Experten an, die sich über anerkannte Ausbildungen (z.B. DeGPT, Emdria, PITT, MPTT) qualifiziert haben. Wir informieren auch Therapeuten anderer Fachrichtungen über traumaspezifische Behandlungskonzepte.

## Unser Angebot im Einzelnen

- Wir betreiben Prävention, in dem wir über Traumata und deren psychische Folgen informieren.
- Wir informieren Betroffene und Angehörige über qualifizierte Fachleute und geeignete Einrichtungen.
- Wir bieten Betroffenen Hilfe zur Selbsthilfe und Stabilisierung.
- Wir veranstalten Fortbildungen für Fachleute.
- Wir fördern das Bewusstsein der Notwendigkeit von Selbstfürsorge für Helfer.
- Wir vernetzen Fachleute und Einrichtungen für Hilfe und Therapie bei Traumatisierung und psychischen Folgen.

Aktuelles und Neuigkeiten erfahren Sie unter [www.thzm.de](http://www.thzm.de) und in den Medien.



## AnsprechpartnerInnen

### Gabriele Heyers

Fachärztin für Psychosomatische Medizin  
und Psychotherapie  
(1. Vorsitzende)

### Marlene Biberacher

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)  
(2. Vorsitzende)

### Ingrid Wild-Lüffe

Dipl.-Psychologin, Dipl.-Pädagogin,  
Psychol. Psychotherapeutin  
(Vorstand)

### Dagmar Pick

Dipl.-Pädagogin, Psychotherapie (HP)  
(Vorstand)

### Gerhard Wolfrum

Dipl.-Psychologe, Psychol. Psychotherapeut,  
Psychoanalytiker, Lehr- und Kontrollanalytiker  
(Vorstand)

Unterstützen Sie das **Trauma Hilfe Zentrum München e.V.**, indem Sie Mitglied werden und unsere Arbeit mit einem steuerlich absetzbaren Jahresbeitrag fördern. Wir freuen uns auch, wenn Sie aktiv mitarbeiten oder uns eine Spende überweisen.

### **Bankverbindung**

#### **Trauma Hilfe Zentrum München e.V**

Apotheker- und Ärztebank München  
Kto-Nr. 6745520 BLZ 70090606



Netzwerk für Fachleute und Betroffene

Fortbildung über Traumatisierung  
und psychische Folgen

Information über Hilfe, Beratung  
und Therapie

### **Trauma Hilfe Zentrum München e.V.**

Horemansstraße 8 (Rückgebäude)  
80636 München (U-Bahn Rotkreuzplatz)

Tel 089-12027900 mail [info@thzm.de](mailto:info@thzm.de)  
Fax 089-12027901 [www.thzm.de](http://www.thzm.de)