

Trauma **Hilfe** Zentrum München e. V. (THZM)

## Orientierungsberatung im THZM

**Die Orientierungsberatung ist oft der erste Schritt der Betroffenen, die die Vermutung haben, an einer Traumafolgestörung zu leiden.**

**Der Raum, in dem die Orientierungsberatung stattfindet, ist so gestaltet, dass die Betroffenen sich wohl und sicher fühlen können.**



Ein psychisches Trauma ist eine seelische Verletzung, die bei manchen Menschen lang währende Traumafolgen hinterlässt.

Das menschliche Gehirn ist mit der Verarbeitung des Geschehenen überfordert, so dass die Betroffenen noch lange Zeit unter verschiedenen Traumafolgen leiden können.

Dies kann sich in Schlafstörungen, einschließenden Erinnerungen – sogenannten Flashbacks – innerer Unruhe, Konzentrationsstörungen oder Ängsten äußern. Bei komplexen Traumafolgestörungen erleben die Betroffenen manchmal vielfältige Symptome, wie z.B. sich innerlich zerrissen fühlen, sich nicht im eigenen Körper zu Hause fühlen, das Gefühl neben sich zu stehen oder nicht wirklich die Kontrolle über sich zu haben.

Auch andere psychische Probleme wie Depressionen, Angststörungen oder Suchtverhalten können ursächlich auf eine Traumatisierung zurückzuführen sein.

Wer eine Traumatisierung erlebt hat, unter den o. g. Belastungen leidet oder eine andere Frage aus diesem Bereich hat, kann sich an das Trauma Hilfe Zentrum wenden.

In einer Orientierungsberatung werden Sie von kompetenten Ansprechpartner\*innen beraten, können offene Fragen klären oder sich ganz allgemein auf Ihrem persönlichen Weg unterstützen lassen.

Selbstverständlich entscheiden die Beratenden selbst, was sie in einer Beratung erzählen möchten und was nicht.

Auch Angehörige von traumatisierten Menschen können sich gerne an uns wenden.

## Betroffene wenden sich an uns, wenn diese ...

- sich informieren möchten, ob das, was sie erlebt haben, einer Traumatisierung entsprechen könnte.
- sich über verschiedene Behandlungsmöglichkeiten von Traumafolgestörungen informieren möchten.
- wissen möchten, ob das Angebot einer Stabilisierungsgruppe im THZM für sie in Frage kommt.
- sich fragen, wie sie eine Traumatherapeutin, einen Traumatherapeuten finden können.
- eine Traumatherapeutin, einen Traumatherapeuten mit einer bestimmten Spezialisierung oder therapeutischen Ausrichtung suchen.
- sich unsicher sind, ob sie vielleicht an einer Traumafolgestörung leiden.
- sich fragen, ob eine Traumatherapie für sie Sinn macht, obwohl sie schon andere Therapien ausprobiert haben.
- sich über stationäre Behandlungsmöglichkeiten informieren möchten.
- unsicher sind, wie sie sich verhalten können, wenn Angehörige oder Freund\*innen traumatisiert wurden.

Wir versuchen, in einem orientierenden Gespräch mit den Betroffenen gemeinsam herauszufinden, was der nächste Schritt auf ihrem Weg sein kann. Dazu stehen im THZM ausgebildete und erfahrene Psycho- und Traumatherapeut\*innen und Traumafachberater\*innen zur Verfügung. Selbstverständlich werden alle Angaben vertraulich behandelt.

## Was eine Orientierungsberatung nicht leisten kann

- Wir können keine Diagnose erstellen, sondern Hinweise darauf geben, welche Faktoren bei einer Erkrankung eine Rolle spielen könnten.
- Wir führen keine Therapien im THZM durch. Wir können Adressen von geeigneten Traumatherapeut\*innen und Traumaambulanzen vermitteln, wissen jedoch nicht, wann dort ein nächster Therapieplatz frei sein wird.

## Wir können keine Orientierungsberatung anbieten, wenn ...

- die Betroffenen akut suizidal sind, sich die Gedanken an einen Suizid aufdrängen. Wir verweisen in einem solchen Fall an:
  - die Arche München
  - den Krisendienst Psychiatrie Oberbayern
  - eine der Telefonseelsorgen
  - oder an die Rettungsleitstelle unter der Nummer 112
- die Betroffenen derzeit so mit ihrer Suchterkrankung kämpfen, dass ihnen der Besuch einer Beratung bei uns nur unter massivem Suchtmittelgebrauch möglich wäre.

Wir bitten in einem solchen Fall darum, Kontakt mit einer entsprechenden Suchtberatungsstelle aufzunehmen.

Wir überlegen dann gerne gemeinsam mit den Betroffenen und der Fachstelle, mit der sie an ihrer Suchterkrankung arbeiten, wie eine Orientierungsberatung möglich gemacht werden kann.

## Kosten und Termine der Orientierungsberatung

In der Regel dauert eine Beratung 30 Minuten. Sollten Betroffene Bedenken haben, dass dies zu kurz sein könnte, können sie uns ansprechen, ob es möglich ist, einen Doppeltermin zu vereinbaren.

Falls ein Termin für die erste Orientierung nicht ausreicht, können in Absprache mit der / dem Berater\*in bis zu zwei weitere Orientierungsberatungstermine vereinbart werden. Die Beratung ist kostenfrei.

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

