

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

KURZZEITBERATUNG IM THZM

Die Kurzzeitberatung ist ein Angebot von bis zu 5 Beratungsterminen und für einige Betroffene der zweite Schritt nach einer Orientierungsberatung.



Unsere Kurzzeitberatung richtet sich an Menschen mit einer Traumafolgestörung, die ...

- durch ein kurz zurückliegendes Ereignis oder die Wiederbelebung früherer Traumata akut belastet sind.
- sich psychisch instabil fühlen.
- wiederkehrend in krisenhafter Verfassung sind.
- einen komplexen Hilfebedarf haben:
 - deren Lebensrahmen und Existenzsicherung in Folge der Traumastörung erheblich gefährdet sind.
 - durch klärende Orientierungsberatung oder im Rahmen von Stabilisierungsgruppen allein nicht mehr ausreichend Balance halten können.

Hier bieten wir in der Kurzzeitberatung einen größeren Zeitrahmen, um zu klären, was getan werden kann, und um unnötige Wege zu vermeiden.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die ...

- ein relativ schnell zur Verfügung stehendes, niederschwelliges Hilfsangebot benötigen, und bei denen die Vermittlung in eine Therapie nicht primär im Vordergrund steht.
- von Betreuungseinrichtungen zu uns vermittelt werden und für die die Kurzzeitberatung ein begleitendes, unterstützendes Angebot sein kann.

Trauma Hilfe Zentrum München e. V. (THZM)

Was wir in der Kurzzeitberatung für Betroffene tun können ...

Nach einer Erstberatung (Orientierungsberatung) besteht das Angebot für bis zu 5 weitere Einzelberatungen mit der Dauer von je 50 Minuten, um ...

- den aktuellen Hilfebedarf differenziert abzuklären und an geeignete Stellen oder Institutionen zu vermitteln. Dies auch um unnötige Wege zu vermeiden.
- akute Belastung und psychische Instabilität abzufangen.
- vorhandene Problemlösungsstrategien wieder zu entdecken oder neue Ressourcen zu entwickeln.
- ein innerpsychisches Gleichgewicht wieder herzustellen und Stabilität zu fördern.
- einen „geschützten“ Raum anzubieten.
- mit dem* / der* Ratsuchenden* „sichere Räume“ zu entwickeln, in welchen „Beruhigung“ und „Erdung“ auch unabhängig von der Beratungssituation stattfinden kann.
- den Übergang in längerfristige Hilfen stabilisierend zu begleiten.

Wir können keine Kurzzeitberatung 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 dem* / der* Betroffenen und der Fachstelle wie eine Orientierungsberatung möglich gemacht werden kann.

Ort, Kosten und Termine der Kurzzeitberatung

Die Kurzzeitberatungen finden im THZM statt.

Derzeit erheben wir eine Gebühr von 20 Euro pro Kurzzeitberatungstermin. Beim Nachweis der Bedürftigkeit besteht die Möglichkeit der Ermäßigung dieser Gebühr auf 5 Euro.

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

