

„Wenn plötzlich nichts mehr ist, wie es war..“

Kontaktaufnahme & Infos zur Traumafachberatung



Hessestraße 10 • 90443 Nürnberg

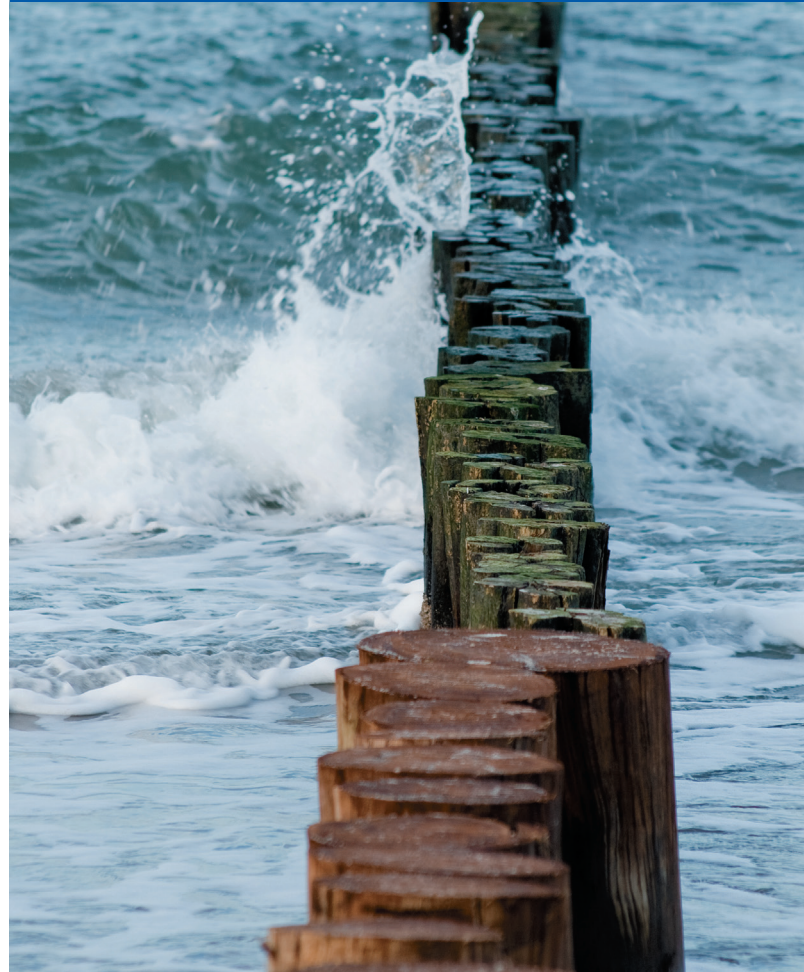
info@krisendienst-mittelfranken.de
www.krisendienst-mittelfranken.de

Tel: 0800 / 655 3000

In diesen Zeiten sind wir erreichbar:

Täglich an 365 Tagen im Jahr
von 9:00 – 24:00 Uhr

Ab 1. Juli 2021 rund um die Uhr
von 0:00 – 24:00 Uhr



Traumafachberatung im Krisendienst Mittelfranken

0800 / 655 3000

„Wenn plötzlich nichts mehr ist, wie es war...“

Ein **Psychotrauma** ist eine seelische Wunde, die durch ein oder mehrere außergewöhnliche belastende Ereignisse entstehen kann.

Solche Ereignisse, wie z. B. Unfälle, Gewalttaten oder Katastrophen, können starke Gefühle und Reaktionen hervorrufen.

Mögliche typische und normale Reaktionen sind z. B.:

- Angst
- Ohnmachtsgefühl
- Übererregung
- Schreckhaftigkeit
- Sich aufdrängende Bilder/Erinnerungen
- Vermeidungsverhalten
- Reizbarkeit
- Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Körperliche Stressreaktionen

Traumafachberatung

Die Traumafachberatung des Krisendienstes bietet für Menschen mit einem **kürzlich erlebten Trauma** begleitende Unterstützung.

Ziel der Einzelberatung ist, die aus dem Lot geratene Sicherheit und Stabilität wiederherzustellen und die traumabedingten Symptome zu reduzieren, um so den Alltag besser zu meistern.

Dies erfolgt durch:

- Aufklärung und Information über Trauma und die Folgen
- Vermittlung von Reorientierungshilfen und Distanzierungstechniken
- Stabilisierungsübungen zur Stressbewältigung
- Ressourcenaktivierung
- Unterstützung der Alltagsbewältigung

Die Beratung erfolgt durch ausgebildete TraumafachberaterInnen und ist kostenfrei.