

Zentrum für Psychotraumatologie Kassel e.V.



- Information
- Beratung
- Erstintervention
- Prävention
- Fortbildung

Ludwig-Mond-Str. 45A
34121 Kassel

Tel: 0561- 921 95 06

E-Mail: traumazentrum@web.de

www.traumazentrum-kassel.de

WAS IST EIN TRAUMATISCHES ERLEBNIS?

Jeder Mensch macht in seinem Leben eine Reihe von belastenden Erfahrungen, für die in der Regel eigene Verarbeitungsstrategien zur Verfügung stehen.

Im Gegensatz dazu sind traumatische Erlebnisse stets mit einem Gefühl der Ohnmacht und der Lebensbedrohung verbunden. Sie sind immer unvorhersehbar und treffen den Menschen unvorbereitet. Sie können einmalig sein oder sich über viele Jahre hinweg wiederholen.

Hierzu gehören unter anderem Gewalterlebnisse, sexuelle Misshandlungen, Naturkatastrophen, Unfälle. Man kann direkt als Opfer betroffen sein oder indirekt als Zeuge, als Helfer oder als Angehöriger.

Vielen Menschen fällt es nach einem solchen Erlebnis schwer, ihr inneres Gleichgewicht wieder zu finden und ihren Alltag wieder aufzunehmen.

Ein Trauma ist eine Verletzung der Seele und wie eine körperliche Verletzung braucht diese Pflege und Zeit, um zu verheilen.

Aufklärung, Beratung, Stabilisierung und wenn nötig eine spezielle Traumatherapie können helfen, den Betroffenen oft langwierige Leidenswege zu ersparen.

Weitere Angebote des Zentrums für Psychotraumatologie e.V.

Beratung:

In der Telefonberatung vermitteln wir Informationen über TraumatherapeutInnen und Veranstaltungen des Zentrums. Zusätzlich können Termine für persönliche Beratungsgespräche vereinbart werden, die zur Orientierung dienen und unter der Fragestellung abgehalten werden, welche Form der Unterstützung in der jetzigen Situation für die jeweils Betroffenen sinnvoll und hilfreich ist.

Vorträge:

Einmal im Monat findet im Rahmen des BESONDEREN ABENDS ein Vortrag zu einem meist traumaspezifischen Thema statt.

Fachfortbildungen:

Die Fachfortbildung richtet sich insbesondere an psychosoziale Fachkräfte, Rettungsteammitarbeiter und Einsatzkräfte, die mit traumatisierten Menschen und deren Angehörigen arbeiten.

Aktuelle Termine: www.traumazentrum-kassel.de

Telefonische Sprechzeiten:

Montag 09.00 – 11.00 Uhr

Dienstag 13 – 15.00 Uhr

Mittwoch 16.00-18.00 Uhr

Donnerstag 18.00-19.30 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

„Stressbewältigung im Alltag – Stabilisierungstraining für traumatisierte Frauen“

Einführung in Stabilisierungstechniken und anschließendes gemeinsames Üben. Das Training findet in Gruppen bis zu 8 Frauen statt. Bei Bedarf können auch gemischtgeschlechtliche Gruppen angeboten werden.

Ziele des Stabilisierungstrainings:

- Alltagsbewältigung verbessern
- Krisen besser und sicherer bewältigen
- Stärkung / Wiederentdeckung der eigenen Ressourcen (Fähigkeiten)
- Reduzierung von Konfusion, Panik und Flashbacks
- Selbstkontrolle wiederentdecken und Ohnmachtserleben ablegen
- Ausreichende Stabilität für die Bearbeitung von traumatischen Erfahrungen
- Notfallstrategien entwickeln

Was ist traumatischer Stress?

Ein Trauma entsteht dann, wenn Handeln keinen Sinn mehr macht. Die Folge ist eine traumatische Reaktion. Das Selbstverteidigungssystem eines Menschen bricht zusammen, wenn bei einem schwerwiegenden Ereignis der Mensch weder die Möglichkeit zur Flucht (flight), noch zum Widerstand (fight) hat. Dies kann traumatischen Stress auslösen. Bei einem Trauma werden die stresssensitiven Regelkreise (Limbisches System, Hypothalamus) aktiviert, es kommt zu einer Ausbreitung der Erregung in älteren, subkortikalen Netzwerken. Dies wiederum löst die Aktivierung archaischer Notfallreaktionen des Körpers aus, das können sein: Ohnmacht, Erstarren (freeze), usw.

Die 3 Arten von Stress

- Akuter Stress: Belastung kurzfristig, zeitlich begrenzt
- Chronischer Stress: Belastung dauert über eine längere Zeit
- Traumatischer Stress: außerordentlich hohe Belastung

Während bei akutem Stress, bedingt durch die zeitliche Begrenzung das Stressniveau wieder sinkt, bleibt bei Chronischen und traumatischen Stress das Stressniveau auf einem sehr hohen Level. Alle Antennen sind auf Alarm geschaltet, besonders Menschen mit PTSD scannen ihre Umgebung nach bedrohlichen Situationen ab.

Bei traumatischem Stress greifen keinerlei Ressourcen mehr! Es findet eine Überflutung mit aversiven Reizen (Aversion — Abneigung, Widerwille) statt.

Um Folgeerkrankungen, ausgelöst durch akuten, chronischen und/oder traumatischen Stress, zu verhindern oder zumindest zu verringern, bedarf es eines multimodalen Stressbewältigungsprogramms.



Im Seminar „Stressbewältigung im Alltag – Stabilisierungstraining für traumatisierte Menschen“ erlernen die SeminarteilnehmerInnen Übungen, die zur aktiven Stressbewältigung und Entspannung beitragen.

Grundkurs:

8 Termine (Terminvereinbarung Di. u. Mi. in der Sprechzeit unter Tel.: 0561-9219506)

Regelmäßige Infoabende - Kosten 15,- Euro Anmeldung erforderlich

Übungsgruppe 1 x im Monat (nach Abschluss eines Trainings)

Aktuelle Termine per Telefon oder im Internet:

www.traumazentrum-kassel.de

Kosten: 150,- € - die Kosten werden bei regelmäßiger Teilnahme von den meisten Krankenkassen übernommen (Individuelle Maßnahmen der primären Prävention nach §20 Abs. 1 SGB V) Bitte unbedingt bei der Krankenkasse vorher nachfragen.

Seminarleiterin:

Cornelia Umbach

www.traumaberatung-nordhessen.de

Dipl.-Sozialarbeiterin / Dipl. Sozialpädagogin

Fachberaterin Psychotraumatologie

Somatic-experiencing-Anwenderin (ab 03/12)

Stressmanagement-Trainerin

Ausgebildete Reittherapeutin

Im Mülmischtal 6, 34327 Körle

Tel: 05665-921221

Email: Traumaberatung-Umbach@t-online.de