



### Wie können Sie uns kontaktieren?

Eine Anmeldung bei uns erfolgt durch Sie selbst unter der Telefonnummer:

**(02454) 59-8289**

### Sprechzeiten

dienstags 14:00 -15:30 Uhr und  
donnerstags 09:00 -10:30 Uhr

Sie erhalten im Telefonat einen kurzfristigen Termin für ein Erstgespräch, in dem wir

- Ihre individuelle Situation gemeinsam erörtern,
- klären, ob Sie Hilfe bei der Bewältigung des kritischen Ereignisses benötigen,
- Sie über verschiedene Hilfsmöglichkeiten beraten.

### So erreichen Sie uns:



### ALEXIANER ZENTRUM FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT TRAUMAAMBULANZ

Katharina-Kasper-Straße 6 | 52538 Gangelt

Telefon: (02454) 59-8289

E-Mail: [trauma-ambulanz-gangel@alexianer.de](mailto:trauma-ambulanz-gangel@alexianer.de)

[www.alexianer-zfsg.de](http://www.alexianer-zfsg.de)

[www.alexianer.de](http://www.alexianer.de)

[www.stiftung-alexianerbrueder.de](http://www.stiftung-alexianerbrueder.de)

## TRAUMAAMBULANZ

Zentrum für seelische Gesundheit



Eine Narbe zeigt,  
dass wir stärker sind als die Verletzung

## Hilfe für Betroffene nach Gewaltvorfällen

Menschen reagieren unterschiedlich auf tätliche Angriffe. Kurz nach dem Ereignis erleben viele Menschen u. a. Albträume, erhöhte Anspannung, Ängste, Niedergeschlagenheit oder sich aufdrängende Erinnerungen, sogenannte Flashbacks. In den meisten Fällen klingen diese Folgen über die nächsten Wochen ab. Die meisten Menschen bewältigen diese Folgen mit Hilfe der eigenen Selbstheilungskräfte und ihres sozialen Netzes.

## Opferentschädigungsgesetz

Betroffene von tätlichen, vorsätzlichen und rechtswidrigen Angriffen sowie deren Angehörigen oder Hinterbliebenen stehen darüber hinaus auch psychotherapeutische Hilfen im Rahmen des Opferentschädigungsgesetzes zu. Dabei ist es unerheblich, wo der Angriff stattfand. Alle Menschen mit Wohnort in Deutschland können Leistungen aus dem Opferentschädigungsgesetz beanspruchen. Neben der medizinisch-psychologischen Hilfe beraten wir auch zu weiteren Möglichkeiten.

## Es hilft den meisten Menschen in dieser Zeit

- den normalen Alltag aufrecht zu erhalten,
- Kontakt mit Familie und Freunden zu halten,
- auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, z. B. sollte man seinem Wunsch nach Ruhe und Ablenkung nachgeben.

## Es ist wichtig

- körperliche Beschwerden ärztlich abzuklären,
- chronische Erkrankungen normal weiter behandeln zu lassen,
- ausreichend zu essen und zu trinken.

## Ungünstig sind

- sich von Freunden und Angehörigen zurück zu ziehen,
- Verlust der Alltagsstruktur,
- unnötige Veränderungen - vor allem, wenn sie Stress bedeuten oder anstrengend sind,
- Betäubung, z. B. durch Alkohol, Drogen, nicht verordnete Medikamente, Überanstrengung oder überfordernde Aktivitäten.

Wenn Sie unter den Folgen einer Gewalttat leiden und den Eindruck haben, dass diese Folgen unangemessen lange anhalten oder an Intensität zunehmen, ist die Traumaambulanz in Gangelt eine mögliche Anlaufstelle für Sie. Wir widmen uns der fachgerechten Beratung, Untersuchung und Behandlung von Menschen nach kritischen Ereignissen.

## Wer kann sich an die Traumaambulanz wenden?

Alle, die unangemessen lange oder mit zunehmender Intensität an den Folgen tätlichen Angriffs leiden wie z. B.

- Betroffene von sexualisierter, häuslicher oder krimineller Gewalt,
- Überlebende von Krieg, Vertreibung und Folter, oder Geiselnahme,
- nahe Angehörige und Freunde von Opfern oder Überlebenden,
- Helfer und Zeugen, die durch das Erleben belastet sind.

Bei Erfüllung der Kriterien werden die Kosten für maximal 15 einzeltherapeutische Sitzungen nach entsprechender Beantragung vom Landschaftsverband übernommen. Den Antrag stellen wir gerne mit Ihnen zusammen.

## Was können wir leisten?

Wir untersuchen Betroffene und schätzen die Symptomatik psychotherapeutisch-psychiatrisch ein (Diagnostik). Anschließend leisten oder vermitteln wir abhängig von der individuellen Symptomatik

- Beratung,
- Psychotherapie in Form einer Akuttherapie,
- entlastende und stabilisierende Frühinterventionen,
- weiterführende Therapieangebote.

