

Ihre Ansprechpartner*innen



Konstanze Hacker
Traumaberaterin



Mustafa Korkmaz
Traumaberater



Tanja Klemt
Traumaberaterin
Projektleitung

So finden Sie uns:



Alberusstraße 4
61440 Oberursel

Tel **06171 50399-48**
Fax **06171 50399-28**
Mail **trauma@perspektivenev.de**
Web **www.perspektivenev.de**



Perspektiven nach Trauma

**Traumafachberatungsstelle
für Erwachsene**

gefördert durch die:



Trauma ist eine normale Reaktion auf ein erschütterndes Erlebnis

Traumatische Erfahrungen können eine einschneidende Veränderung für das Leben der Betroffenen bedeuten.

Es können belastende Symptome entstehen wie z.B. das wiederholte Erleben des Traumas in sich aufdrängenden Erinnerungen (Flashbacks), Vermeidungstendenzen sowie Schlafstörungen, anhaltende Ängste, depressive Symptomatiken, Schuldgefühle und ständige Anspannung, die wir in stützenden und entlastenden Gesprächen auffangen und verbessern möchten. Unser Ziel ist es, mit Ihnen gemeinsam Wege zu finden, wie Sie sich selbst helfen können.

Traumatische Erinnerungen vergehen nicht von selbst, sondern müssen in das eigene Leben integriert werden. Indem wir im Beratungssetting darüber informieren, was bei einem Trauma in Körper und Seele geschieht, möchten wir das emotionale Erleben verstehbar machen. Darüber hinaus wollen wir Ihre Ressourcen stärken und mit Ihnen Wege zu einer neuen Lebensperspektive finden.

Unser Beratungsangebot

richtet sich an erwachsene Menschen, die unter den Folgen traumatischer Ereignisse leiden.

Wir helfen Ihnen, wenn Sie traumatische Erfahrungen gemacht haben durch:

- plötzlichen Verlust eines nahestehenden Angehörigen
- Katastrophen und Unfälle
- Missbrauch
- häusliche Gewalt
- Krieg, Terrorismus, Folter oder andere Verbrechen sowie
- weitere Formen psychischer oder physischer Gewalt

* * * * *

- Wir hören Ihnen in einer ruhigen und sicheren Umgebung zu
- Wir unterstützen Sie dabei, Ihre Situation besser zu verstehen
- Wir klären mit Ihnen, ob Sie weitere Hilfe benötigen.
- Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten, sich zu entspannen und zu stabilisieren

Unsere offenen Sprechstunden

- montags zwischen 14.00 Uhr und 15.00 Uhr und
- donnerstags zwischen 11.00 Uhr und 12.00 Uhr

sowie Termine nach Vereinbarung

* * * * *

Unser Gartenprojekt

Der Aufenthalt und die Bewegung in der Natur sowie die Betätigung in Gärten haben erwiesenermaßen eine hohe stabilisierende, stressabbauende und heilende Wirkung. Unsere angegliederten Gärten sind Orte der Betätigung, Beratung, Entspannung und von gemeinschaftlichen Aktivitäten.

Nähere Einzelheiten zu aktuell geplanten Aktivitäten und Angeboten erfahren Sie in unserer Beratungsstelle.

Unsere Hilfe ist:

- kostenfrei und vertraulich
- kultursensibel und transparent
- unbürokratisch
- bei Bedarf in ihrer Muttersprache