



Orientierungsberatung

Die Orientierungsberatung ist oft der erste Schritt für Betroffene, die die Vermutung haben, an einer Traumafolgestörung zu leiden.

Die Orientierungsberatung findet so statt, dass die Betroffenen sich wohl und sicher fühlen können.

Ein psychisches Trauma ist eine seelische Verletzung, die bei manchen Menschen langandauernde Traumafolgen hinterlässt.

Das menschliche Gehirn ist mit der Verarbeitung des Geschehenen überfordert, so dass die Betroffenen noch lange Zeit unter verschiedenen Traumafolgen leiden können.

Dies kann sich in Schlafstörungen, Flashbacks (= einschließende Erinnerungen), innerer Unruhe, Konzentrationsstörungen oder Ängsten äußern. Bei komplexeren Traumafolgestörungen erleben die Betroffenen manchmal vielfältige Symptome, wie z.B. sich innerlich zerrissen fühlen, sich nicht im eigenen Körper zuhause fühlen, das Gefühl neben sich zu stehen oder nicht wirklich die Kontrolle über sich zu haben.

Auch andere psychische Probleme wie Depressionen, Angststörungen oder Suchtverhalten können ursächlich auf eine Traumatisierung zurückzuführen sein.

Wer eine Traumatisierung erlebt hat, unter den o.g. Belastungen leidet oder eine andere Frage aus diesem Bereich hat, kann sich an das TraumaHilfe Zentrum Nürnberg wenden.

In einer Orientierungsberatung können Sie sich von kompetenten Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern beraten lassen, offene Fragen klären oder sich ganz allgemein auf Ihrem persönlichen Weg unterstützen lassen.

Selbstverständlich entscheiden die Beratenen selbst, was sie in einer Beratung erzählen möchten und was nicht. Auch Angehörige von traumatisierten Menschen können sich gerne beraten lassen.

Sie können sich an uns wenden, wenn Sie...

- sich informieren möchten, ob das, was Sie erlebt haben, einer Traumatisierung entsprechen könnte.
- sich über verschiedene Behandlungsmöglichkeiten von Traumafolgestörungen informieren möchten.
- wissen möchten, ob das Angebot einer Kurzzeitberatung oder einer Stabilisierungsgruppe im THZN für Sie in Frage kommen
- sich fragen, wie Sie eine Traumatherapeutin/einen Traumatherapeuten finden können.
- eine Traumatherapeutin/einen Traumatherapeuten mit einer bestimmten Spezialisierung oder therapeutischen Ausrichtung suchen.
- sich unsicher sind, ob Sie vielleicht an einer Traumafolgestörung leiden.
- sich fragen, ob eine Traumatherapie für Sie Sinn macht, obwohl Sie schon andere Therapien ausprobiert haben.

TraumaHilfe Zentrum Nürnberg e.V.

Glockenhofstr. 47
90478 Nürnberg

kontakt@thzn.org
www.thzn.org

0176 – 44 75 20 20

Bankverbindung :

Deutsche Apotheker- und Ärztebank
Konto-Nr. 000 38 53 705
BLZ 300 606 01
IBAN DE 20 300 6060 1000 38 53 705



- sich über stationäre Behandlungsmöglichkeiten informieren möchten.
- unsicher sind, wie Sie verhalten können, wenn Angehörige, Freundinnen oder Freunde traumatisiert wurden.

Wir versuchen, in einem orientierenden Gespräch mit den Betroffenen gemeinsam herauszufinden, was der nächste Schritt auf ihrem Weg sein kann. Dazu stehen im THZN ausgebildete und erfahrene Psycho- und TraumatherapeutInnen, TraumafachberaterInnen zur Verfügung. Selbstverständlich werden alle Angaben vertraulich behandelt.

Was eine Orientierungsberatung nicht leisten kann...

- Wir können keine Diagnose erstellen, sondern Hinweise darauf geben, welche Faktoren bei einer Erkrankung eine Rolle spielen könnten.
- Wir führen keine Therapien im THZN durch. Wir können Adressen von geeigneten Traumatherapeutinnen/Traumatherapeuten und Traumaambulanzen vermitteln, wissen jedoch nicht, wann dort ein nächster Therapieplatz frei sein wird.

Wir können keine Orientierungsberatung anbieten, wenn...

- die Betroffenen akut suizidal sind, sich die Gedanken an einen Suizid aufdrängen.
Wir verweisen in einem solchen Fall an: · den Krisendienst Mittelfranken · eine der Telefonseelsorgen · oder an die Rettungsleitstelle unter der Nummer 112
- 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 den Betroffenen und der Fachstelle, mit der sie an ihrer Suchterkrankung arbeiten, wie eine Orientierungsberatung möglich gemacht werden kann.

Ort, Kosten und Termine

Nach Ihrer Kontaktaufnahme bieten wir Ihnen einen Termin zur Orientierungsberatung an. Die Orientierungsberatung findet im Beratungsraum des TraumaHilfe Zentrums statt. In der Regel dauert eine Beratung 45 Minuten.

Falls ein Termin für die erste Orientierung nicht ausreicht, können in Absprache mit der Beraterin oder dem Berater bis zu zwei weitere Orientierungsberatungstermine vereinbart werden.

Die Beratung kostet 20 Euro.

TraumaHilfe Zentrum Nürnberg e.V.

Glockenhofstr. 47
90478 Nürnberg

kontakt@thzn.org
www.thzn.org

0176 – 44 75 20 20

Bankverbindung :

Deutsche Apotheker- und Ärztekbank
Konto-Nr. 000 38 53 705
BLZ 300 606 01
IBAN DE 20 300 6060 1000 38 53 705