

Hilfe für traumatisierte Männer

Das TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V. (THZN) bietet Männern, die aufgrund häuslicher oder sexualisierter Gewalt unter Traumafolgestörungen leiden, kostenlos Beratung und stabilisierende Unterstützung an. Das Angebot gilt auch für Männer, die Zeuge solcher Gewalttaten werden mussten sowie für Angehörige und Partner:innen der betroffenen Männer, die in dieser Situation Rat suchen.

Betroffene und Angehörige können unbürokratisch, vertraulich und auf Wunsch auch anonym Kontakt aufnehmen über maenner@thzn.org oder telefonisch unter **0911 990090-11**.

Die Beratungen können im persönlichen Gespräch, telefonisch, oder per Video-Sitzung stattfinden. Ein erster Termin ist in der Regel bereits innerhalb von etwa zwei bis vier Wochen realisierbar.

Der Fokus der Beratung liegt auf psychosozialen Themen und Alltagsbewältigung, dem Gestalten einer selbstwirksameren Zukunft durch das Lernen von Stressbewältigungstechniken, dem Aktivieren von Ressourcen, dem kontrollierbaren Umgang mit belastenden Bildern, Gedanken, Emotionen und Impulsen und der Gewaltprävention.

Dieses Beratungsangebot mit einem Umfang von bis zu ca. 15 Stunden kann hilfreich sein als Vorbereitung und Überbrückung der Wartezeit auf eine (ambulante oder stationäre) Traumatherapie, nach einem Klinikaufenthalt oder einer Traumatherapie als Nachsorge- und Transferangebot zum Erhalt erlernter Skills und aktivierter Ressourcen, oder auch wenn Betroffene eine verbesserte Selbstorganisation anstreben, aber ihnen (noch) keine „Traumakonfrontation“ sinnvoll erscheint.

Das Hilfeangebot für Männer, die von häuslicher oder sexualisierter Gewalt betroffen sind, ist für die Betroffenen, ihre Angehörigen und Partner:innen kostenlos. Es wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales (STMAS) gefördert. Es ist Teil des bayerischen Gesamtkonzeptes zur Gewaltprävention mit dem Auftrag, Gewalt möglichst von Anfang an zu verhindern, egal ob Frauen oder Männer von Gewalt betroffen sind. In diesem Rahmen wird derzeit das Beratungs-, Präventions- und Schutzangebot für von häuslicher oder sexualisierter Gewalt betroffene Männer und ihre Kinder in Bayern auf- und ausgebaut.

Dieses Angebot des THZN bezieht sich auf Männer, die in Nordbayern (Unterfranken, Oberfranken, Mittelfranken, Oberpfalz) leben.



Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales