MITARBEITER_INNEN

Die Berater_innen sind langjährige und erfahren sozialpsychiatrische Fachkräfte und DeGPT – zertifizierte Fachberater-_innen für Psychotraumatologie sowie Traumapädagog_innen.
Zur Qualitätssicherung der Fachlichkeit bilden sich die Berater_innen kontinuierlich in traumarelevanten Themengebieten fort und erhalten darüber hinaus regelmäßig Supervision.

KONTAKT

TAF - St. Elisabeth-Verein Marburg
06421 4909994
taf@oikos-sozialzentrum.de
Liebigstraße 9, 35037 Marburg
www.elisabeth-verein.de

Telefonische Sprechzeit:
Mittwochs von 14-16 Uhr

TRAUMAZENTRUM MARBURG

Trauma-Anlaufstelle
und Fachberatung für Kinder,
Jugendliche, Angehörige
und Fachkräfte

TAF
TRAUMAZENTRUM
MARBURG

Gefördert durch:

HESSEN
Hessisches Ministerium
für Familie, Senioren, Sport,
Gesundheit und Pflege

ST. ELISABETH
Verein e.V. Marburg
OIKOS Sozial- und
Teilhabezentrum

St. Elisabeth-Verein e.V. Marburg
OIKOS Sozial- und Teilhabezentrum

ÜBER TRAUMATISIERUNGEN BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Erleben Kinder oder Jugendliche schwerwiegende oder/ und einschneidende Ereignisse wie bspw. körperliche, sexualisierte oder psychische Gewalt, Unfälle, Naturkatastrophen oder der Verlust einer nahestehenden Person, können diese Erlebnisse zu Kontrollverlust oder Ohnmachtsempfinden führen.
In solchen Situationen gibt es keine Möglichkeit, zu entkommen oder das Geschehene zu ändern.

MÖGLICHE REAKTIONEN BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Kinder reagieren sehr unterschiedlich auf traumatische Erlebnisse. Häufig sind z. B.:

- **Emotionale Veränderungen:**
  Ängstlichkeit, Rückzug, plötzliche Wut oder Traurigkeit
- **Körperliche Beschwerden:**
  Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafprobleme, Appetitveränderung
- **Verhaltensänderungen:**
  Konzentrationsschwierigkeiten, Vermeidung bestimmter Orte oder Situationen
- **Wiederkehrende Erinnerungen:**
  Flashbacks, Alpträume oder belastende Gedanken an das Ereignis

Diese Reaktionen sind **normale Antworten auf ein unnormales Ereignis** und bedeuten nicht, dass das Kind „schwach" oder „falsch" ist.

UNSERE UNTERSTÜTZUNG

Die **Trauma- Anlaufstelle** und **Fachberatung TAF** bietet:

- **Psychoedukation:**
  Erklärung, was bei einer Traumatisierung passiert und wie sich der Verlauf entwickeln kann
- **Stabilisierende Begleitung:**
  Entlastende Gespräche für Kinder und Jugendliche, deren Angehörige und Fachkräfte
- **Verweisberatung:**
  Vermittlung weiterer Unterstützungsangebote, wenn nötig

Alle Angebote sind **vertraulich, kostenfrei und unabhängig.**

ZIELGRUPPE

Das Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren, die traumatisierende Erlebnisse erfahren mussten und infolgedessen in ihrer Lebensgestaltung beeinträchtigt sind. Sie können auch dann eine Beratung in Anspruch nehmen, wenn Sie Elternteil oder Angehörige_r von einem Menschen sind, der ein traumatisierendes Ereignis miterlebt hat.
Ebenso richtet sich unser Angebot an Fachkräfte, die in ihrer Berufspraxis Berührungspunkte mit dem Thema „Trauma" bei Kindern und Jugendlichen haben, um durch Gespräche Entlastung zu finden oder um Hintergrundwissen abzufragen.



WAS KANN ICH TUN?

Es ist mutig, Hilfe zu holen.
Bei uns bekommst du:

- jemanden, der dir zuhört
- Antworten auf deine Fragen
- Begleitung, wenn du möchtest
- Hilfe beim Verstehen von dem, was du erlebst

BRAUCHST DU UNTERSTÜTZUNG?

Manche Erlebnisse sind schwer – **aber du musst damit nicht alleine bleiben.**

Bei TAF – Trauma-Anlaufstelle und Fachberatung hören wir dir zu. Wir nehmen dich ernst und suchen gemeinsam nach Wegen, die dir helfen. Unser Angebot ist kostenlos für dich.

SO ERREICHST DU UNS

TAF
St. Elisabeth-Verein Marburg
OIKOS Sozial- und Teilhabezentrum

06421 4909994
taf@oikos-sozialzentrum.de
Whatsapp: 0176-30028151

Liebigstraße 9, 35037 Marburg

Du kannst anrufen, schreiben und einfach erst mal fragen.
Auch anonym.

Telefonische Sprechzeit:
Mittwochs von 14-16 Uhr

Gefördert durch:

HESSEN
Hessisches Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege

ST. ELISABETH
Verein e.V. Marburg
OIKOS Sozial- und Teilhabezentrum

TRAUMAZENTRUM MARBURG

Trauma-Anlaufstelle
und Fachberatung für Kinder,
Jugendliche, Angehörige
und Fachkräfte

TAF
TRAUMAZENTRUM
MARBURG

St. Elisabeth-Verein e.V. Marburg
OIKOS Sozial- und Teilhabezentrum

WENN ETWAS SEHR SCHLIMMES PASSIERT IST...

Ein Trauma kann entstehen, wenn du etwas sehr Schlimmes oder Belastendes erlebt hast, gegen das du dich nicht wehren oder davor wegrennen konntest. In so einer Situation fühlt man sich so hilflos, dass man in ein Notfallprogramm schaltet.

WAS KANN EIN TRAUMA AUSLÖSEN?

Zum Beispiel:

- Gewalt oder Bedrohung
- schwere Unfälle
- sexualisierte Übergriffe
- Mobbing über längere Zeit
- schlimme Erfahrungen in der Familie
- das plötzliche Verlieren eines nahestehenden Menschen

Jede Person erlebt Dinge unterschiedlich. Was für andere „nicht so schlimm" wirkt, kann für dich sehr belastend sein – **und das ist okay.** Du bist nicht alleine mit deinem Erlebten.

WIE KANN SICH DAS ANFÜHLEN?

Nach einem solchen Erlebnis können verschiedene Reaktionen auftreten, zum Beispiel:

- starke Angst oder plötzliche Panik
- häufige Albträume oder schlechte Erinnerungen, die einfach auftauchen
- Probleme beim Einschlafen oder Durchschlafen
- Konzentrationsschwierigkeiten in der Schule
- schnelle Wut, Traurigkeit, Schuldgefühle oder Rückzug
- Bauch- oder Kopfschmerzen ohne klare Ursache
- das Gefühl, immer vorsichtig sein zu müssen

WICHTIG ZU WISSEN:

Diese Reaktionen sind eine ganz normale Antwort deines Körpers und deiner Seele auf ein unnormales Ereignis. Du bist nicht schwach, nicht schuld und nicht „verrückt". Dein Notfallprogramm versucht dich zu schützen.

DU MUSST DA NICHT ALLEINE DURCH!

Auch wenn es sich manchmal so anfühlt: Du musst das nicht alleine schaffen.

Es ist wichtig und mutig,

- mit jemandem darüber zu sprechen
- sich Unterstützung zu holen
- Hilfe anzunehmen

Professionelle Unterstützung kann dir helfen, die Erlebnisse besser zu verstehen und Schritt für Schritt wieder mehr Sicherheit zu bekommen.

