

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

Durch Traumata können belastende Symptome entstehen wie z.B. das wiederholte Erleben des Traumas in sich aufdrängenden Erinnerungen (Flashbacks); Vermeidungstendenzen, zunehmende Teilnahmslosigkeit 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.

## Trauma ist eine normale Reaktion auf ein erschütterndes Erlebnis

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

- ⇒ 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



### 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

### Unsere Hilfe ist

- ⇒ Kostenfrei und vertraulich
- ⇒ Kultursensibel und transparent
- ⇒ Unbürokratisch
- ⇒ Bei Bedarf in Ihrer Muttersprache

### Unser Gartenprojekt

Der Aufenthalt und die Betätigung in Gärten haben erwiesenermaßen eine hohe stabilisierende, stressabbauende und heilende Wirkung.

Unser angegliederter Garten ist Ort der Betätigung, Beratung, Entspannung und von gemeinschaftlichen Aktivitäten.

## Unser Leistungsspektrum:

- das **Ambulant Betreute Wohnen** im Hochtaunuskreis und Frankfurt am Main
- drei **Tagesstätten** für Menschen mit psychischer Erkrankung und/oder Abhängigkeitserkrankung im Hochtaunuskreis
- die **psychosozialen Kontakt- und Beratungsstellen** in Oberursel und Königstein
- den **Integrationsfachdienst** für Menschen mit Schwerbehinderung im Arbeitsleben



- **Perspektiven für Kinder** - Fachberatung für psychisch erkrankte Eltern und deren Kinder sowie ambulante Hilfen zur Erziehung im Hochtaunuskreis und in Frankfurt/Main.
- die Fachberatung für traumatisierte geflüchtete Menschen **AS\*TRA – Asyl und Trauma**
- **Perspektiven nach Trauma** – Traumafachberatung für Menschen mit traumatischen Erfahrungen, die im Hochtaunuskreis leben
- sowie das Präventionsprojekt **Verrückt? Na und!** – Seelisch fit in Schule und Ausbildung für den Hochtaunuskreis



Der Erfolg unserer Arbeit ist nur möglich durch das große Engagement von Mitarbeiter:innen und Ehrenamtlichen sowie durch Spenden und Förderungen.



An dieser Stelle ein  
Herzliches  
Dankeschön!

Sie möchten unsere Arbeit durch Spenden unterstützen?



Dann hier per QR-Code scannen oder Details auf unserer Homepage lesen.

Gerne spenden Sie auch direkt auf:

IBAN DE96 5125 0000  
0030 1037 18  
BIC HELADEF1TSK

Sie möchten uns als **Mitarbeiter:in** oder Mitglied des Vereines unterstützen?

Wir freuen uns auf Sie! Details finden Sie auf unserer Homepage.

### Perspektiven e.V.

#### Traumafachberatung

Alberusstr. 4, 61440 Oberursel  
Telefon: 06171-50399-48  
Email: trauma@perspektivenev.de

#### Geschäftsstelle

Alberusstr. 5, 61440 Oberursel  
Telefon: 06171-50399-0  
Fax: 06171-50399-28  
Email: info@perspektivenev.de  
URL: www.perspektivenev.de



## Perspektiven nach Trauma

Traumafachberatungsstelle  
für Erwachsene



Potentiale

fördern

Perspektiven

entwickeln

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

