

**Die Traumaambulanz ist ein Kooperationsangebot der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie im FEK und des Beratungszentrums Mittelholstein**

- psychologische, pädagogische, psychotherapeutische und psychiatrische Fachkräfte
- regelmäßige Fortbildung und Supervision
- Fachaustausch im interdisziplinären Team der Traumaambulanz
- bei Bedarf auch Zusammenarbeit mit weiteren Diensten der psychosozialen Versorgung

**Kostenübernahme**

Die Kosten trägt das Land Schleswig-Holstein. Wir helfen Ihnen bei der Antragsstellung.

Wenn Termine im FEK stattfinden, werden die Behandlungen über die Krankenkasse finanziert.

Traumaambulanz Neumünster

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene wenden Sie sich an:

**Beratungszentrum Mittelholstein (Diakonie Altholstein)**

Am Alten Kirchhof 8 + 12, 24534 Neumünster  
Telefon 04321 2505-1280

Sprechzeiten des Sekretariats zur Anmeldung  
Mo bis Fr 08:00 – 13:00 Uhr | Mo, Mi, Do 15:00 – 17:00 Uhr

Außerhalb der Sprechzeiten unseres Sekretariats können Sie gern eine Nachricht auf unseren Anrufbeantworter sprechen. Wir rufen schnellstmöglich zurück und vereinbaren einen ersten Termin.

Für Kinder und Jugendliche wenden sie sich an:

**Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (FEK)**

Friesenstraße 11, 24534 Neumünster  
Telefon 04321 405-6271

Sprechzeiten des Sekretariats zur Anmeldung  
Mo bis Fr 08:30 – 11:00 Uhr und 14:00 – 16:00 Uhr

Zur Notfallversorgung und Krisenintervention abends, nachts oder am Wochenende können Sie sich ans FEK wenden.

**FEK – Friedrich-Ebert-Krankenhaus GmbH**

Friesenstraße 11, 24534 Neumünster  
Telefon 04321 4050

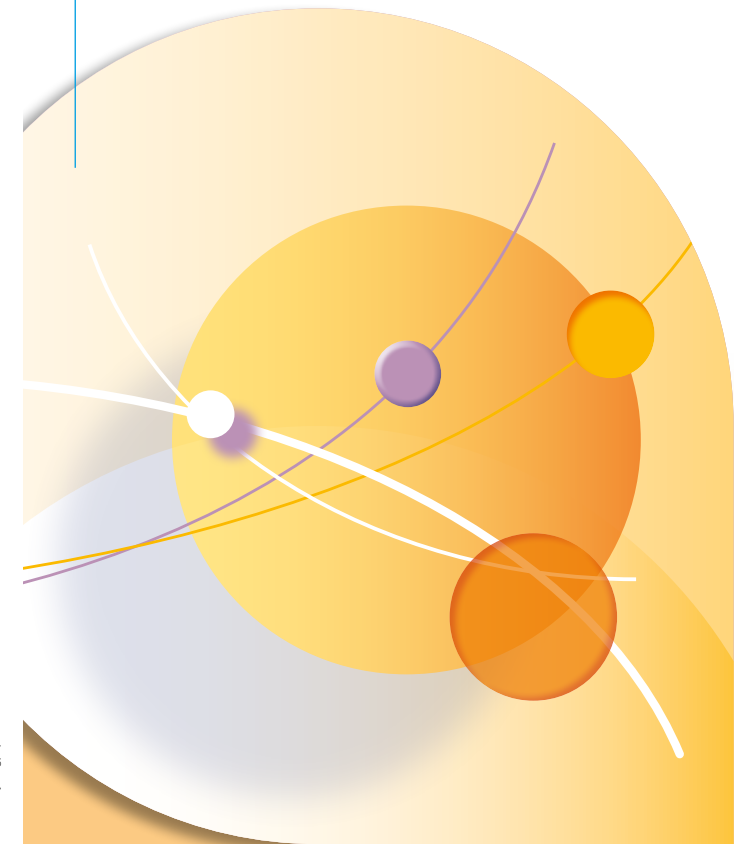
 <https://www.facebook.com/FEK.NMS/>  <https://www.instagram.com/fek.nms/>

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

 [www.facebook.com/DiakonieAltholstein](http://www.facebook.com/DiakonieAltholstein)  [www.instagram.com/DiakonieAltholstein](http://www.instagram.com/DiakonieAltholstein)

[www.diakonie-altholstein.de](http://www.diakonie-altholstein.de)

Schnelle Hilfe nach Gewalt  
für Kinder, Jugendliche  
und Erwachsene



## Haben Sie Gewalt erlebt oder miterlebt? Wurden Sie Opfer eines Angriffs, bei dem Sie, Ihr Kind oder andere körperlich oder seelisch geschädigt wurden?

Ein traumatisches Erlebnis heißt, sich einer Situation hilflos ausgeliefert und überwältigt zu fühlen. Dabei werden starke Gefühle der Verzweiflung, Angst und Ohnmacht erlebt. Es bleibt eine tiefe Erschütterung mit psychischen und körperlichen Spuren.

### Typische Beschwerden nach einem traumatischen Erlebnis sind z. B.

- Sich aufdrängende Erinnerungen und Bilder
- Schlafprobleme, Alpträume
- Verstörung, Gereiztheit, Wutanfälle
- Stimmungsschwankungen
- Ängstlichkeit und Rückzug
- Vermeidung von Situationen, die vorher keine Probleme bereitet haben
- hohe Anspannung, Ruhelosigkeit
- extreme Niedergeschlagenheit

Diese Symptome sind eine natürliche Reaktion auf ein schlimmes Ereignis. Wie sie sich entwickeln hängt u.a. von der Dauer und Art des traumatischen Erlebnisses, dem Alter, vorangegangenen Belastungen oder erhaltener Unterstützung ab.

Bestehen solche Belastungsreaktionen für längere Zeit, kann das zu einer psychischen Erkrankung führen.

Zögern Sie daher nicht, Hilfsangebote wahrzunehmen. Wir sind für Sie da.

## Unser Angebot

Frühzeitige therapeutische Hilfe unterstützt bei der Verarbeitung von traumatischen Gewalterlebnissen und kann Folgestörungen verhindern oder abschwächen.

Wir bieten psychotherapeutische und psychiatrische erste Hilfe an (bei Bedarf auch Medikamente), um die Verarbeitung eines traumatischen Erlebnisses zu unterstützen.

Die Terminvergabe erfolgt kurzfristig nach der Anmeldung.

### Schnelle Hilfe in unserer Traumaambulanz bedeutet

- Gespräche zur Entlastung und Stabilisierung
- Beratung zu Trauma und möglichen Traumafolgen
- Diagnostik und Klärung, welche Hilfen erforderlich sind
- therapeutische Unterstützung zur Bewältigung bestehender Belastungen
- Förderung persönlicher Möglichkeiten, sich wieder im Alltag zu stabilisieren
- bei Bedarf Informationen/Aufklärung über weiterführende Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten

Wenn Menschen Extremes erleben,  
reagieren auch Körper und Seele extrem.  
Traumafolgestörungen entstehen,  
wenn die eigene Regulationsfähigkeit von  
Körper und Seele überfordert ist.

## Für wen sind wir da

Im Rahmen der Opferentschädigung bieten wir als Traumaambulanz Schnelle Hilfen (SGB XIV §§ 31 bis 37).

### Unser Angebot richtet sich an

- Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die innerhalb der letzten 12 Monate Opfer von Gewalt geworden sind
- Personen, bei denen Beschwerden in Bezug auf ein früheres Gewalterlebnis innerhalb der letzten 12 Monate aufgetreten sind
- Familienangehörige oder andere nahestehende Personen

