



Trauma verstehen: Hilfe und Orientierung in herausfordernden Zeiten für Frauen*

Du bist nicht allein –
Schritte zur Selbstfürsorge



„Du musst nicht sofort heilen. Es reicht, wenn du atmest.“

„In diesem Moment bist du sicher. Bleib für einen Augenblick hier.“

„Dein Körper erinnert sich – aber du darfst ihm heute neue Erfahrungen schenken.“

„Manchmal ist Selbstfürsorge einfach: einen Schluck Wasser trinken, tief einatmen, kurz ausruhen.“

„Selbst kleine Schritte zählen. Auch stehenbleiben kann Teil des Weges sein.“

Inhaltsverzeichnis

1. Verstehen von Trauma

S. 4

- Was ist ein Trauma?
- Was kann ein Trauma auslösen?
- Was beeinflusst die Verarbeitung?
- Woran kannst du ein Trauma erkennen?
- Was kann dir Halt geben?

2. Praktische Tipps

S. 8

- Was kann ich tun, um mich wieder wohl und sicher zu fühlen?

3. Hilfe finden

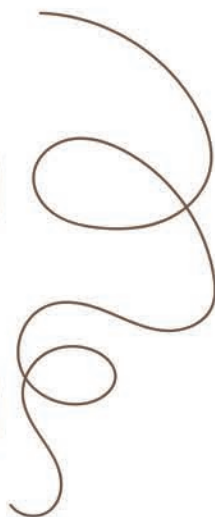
S. 10

- Sofort-Hilfe am Telefon
- Was ist eigentlich Therapie?
- Traumakliniken (stationär)
- Ambulante Hilfen in Köln

4. Checkliste (zur ersten Selbsteinschätzung)

S. 14

- Bin ich vielleicht traumatisiert?



1. Verstehen von Trauma

**Du hast viel
erlebt.**

**Es ist normal sich
unsicher zu
fühlen.**



Was ist ein Trauma?

- Ein Trauma ist eine **seelische Wunde**.
- Es entsteht, wenn du etwas **sehr Schlimmes** erlebt hast und es nicht verarbeiten konntest.
- Du fühlst dich **hilflos**, **ohnmächtig** oder **erstarrt**.
- Vielleicht war niemand da, der dir geholfen hat.
- Es kann einmal oder mehrmals passieren.

Ein Trauma ist **keine Schwäche**, sondern eine **normale Reaktion** auf etwas sehr Belastendes.



Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf ein schlimmes Ereignis im Leben.



Was kann ein Trauma auslösen?

- **Körperliche Gewalt** – zum Beispiel Schläge oder andere Verletzungen
- **Sexualisierte Gewalt** – zum Beispiel Übergriffe oder Missbrauch (auch in der Ehe)
- **Seelische Gewalt** – zum Beispiel extreme Beschimpfungen oder ständiges Herabwürdigen
- **Vernachlässigung und Misshandlungen** in der Kindheit
- **Krieg und Flucht**
- **Naturkatastrophen** - zum Beispiel Überschwemmungen
- **Unfälle, schwere Geburten oder andere plötzliche Ereignisse**

Was beeinflusst die Verarbeitung?

- **Alter:** Wie alt warst du beim Erlebnis?
- **Frühere Erlebnisse:** Gab es schon vorher schlimme Erfahrungen?
- **Unterstützung:** War jemand für dich da?
- **Stressbewältigung:** Wie gut kannst du mit Stress umgehen?



Du musst nichts beweisen.

Wenn es sich schlimm anfühlt – dann war es schlimm.

Dein Gefühl zählt.

Woran kannst du ein Trauma erkennen?

Du meidest alles, was dich erinnert.

Du meidest Orte, Menschen, Situationen und Gefühle.

Du sprichst nicht über das Erlebte.

Du fühlst dich innerlich taub und leer.

Du nimmst die Welt um dich herum als fremd und unwirklich wahr - oder sogar dich selbst.

Du bist ständig angespannt oder überreizt.

Du bist ständig nervös oder innerlich unruhig - dein Körper reagiert!

Du bist sehr schreckhaft, auch bei Kleinigkeiten.

Du erlebst das Trauma immer wieder.

Erinnerungen tauchen plötzlich und ungewollt auf (in Bezug auf das Ereignis).

Du hast Alpträume, auch über das Erlebte.

Du reagierst stark emotional.



Es gibt noch weitere Anzeichen:

- Depression
- Angststörung
- Suchtverhalten
- Essstörungen
- Selbstverletzendes Verhalten



Was kann mein Trauma triggern?

- Trigger sind Dinge, die dich an ein schlimmes Erlebnis erinnern lassen und dafür sorgen, dass du dich so fühlst, als würde es wieder passieren.
- Zum Beispiel Orte, Gerüche, Geräusche usw.

Was kann dir Halt geben?



Eine beste Freundin oder nette Nachbarin, mit der du reden kannst und der du vertraust.



THIS IS A
SAFE SPACE

Ein Ort, an dem du dich sicher fühlst und Zuflucht findest.

Etwas Kleines zum Festhalten, das dir Sicherheit gibt.



Rituale oder feste Tagesabläufe, die dir Orientierung, Halt und Struktur geben.



Ein Handy, mit dem du im Notfall jemanden anrufen kannst.



2. Praktische Tipps

Was kann ich
tun, um mich
wieder
wohl und sicher
zu fühlen?

Atemtechnik

4 → 7 → 8

Atme für **4** Sekunden
durch die Nase ein.

Halte den Atem **7**
Sekunden lang an.

Und atme dann **8**
Sekunden lang durch
den Mund aus.

Wiederhole dies
mehrere Male.

5-4-3-2-1 Methode

Komm wieder ins "Hier und Jetzt", indem du an dem Ort, wo du gerade bist, folgende Dinge durchgehst:



5 Dinge, die du siehst.



4 Dinge, die du hörst.



3 Dinge, die du fühlst.



2 Dinge, die du riechst.



1 Ding, das du schmeckst.

Notfallkoffer

Gestalte selbst einen Koffer
oder einen kleinen Beutel mit
Dingen, die dir gut tun und für
dich wichtig sind. Diese
Gegenstände sollen dir Halt
geben in schwierigen Zeiten.



Wohlfühlen und deine Stärken

Hier kannst du den Blick auf deine Wohlfühlbereiche
und Stärken richten.

Was macht dich aus?
Mit wem oder wodurch fühlst du dich wohl?
Was trägst du auch nach den schwierigen
Erfahrungen immer noch sicher in dir?

Arbeite, wenn du magst, auch gerne mit Farben,
Fotos und Symbolen.

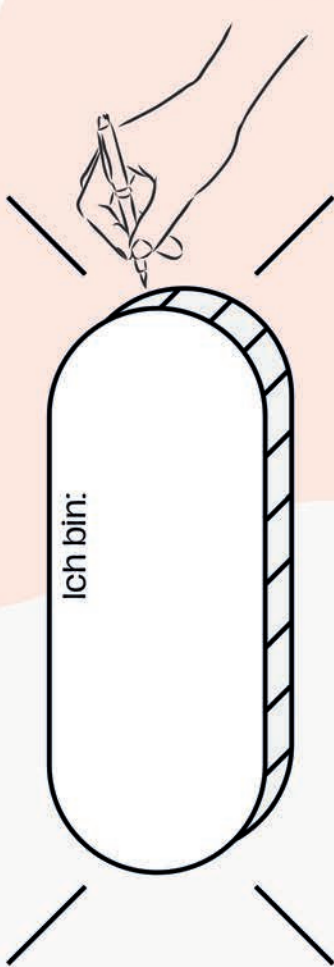
Orte, die mir gut tun:

Menschen, die mir gut tun:

Ich bin:

Meine Stärken/
darauf bin ich stolz:

Das macht mir Spaß:



3. Hilfe finden

Wo finde ich Hilfe?

Es gibt verschiedene Anlaufstellen, die du aufsuchen kannst.
Hilfe gibt es anonym oder persönlich.



Sofort-Hilfe am Telefon

Diese Nummern kannst du jederzeit anrufen – anonym und **kostenlos**:

Für alle Situationen:

- TelefonSeelsorge: **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222**

Bei Gewalt und Missbrauch:

- Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: **116 016**
- Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: **0800 22 55 530**
- Weißer Ring (bei Häuslicher Gewalt, Stalking, Vergewaltigung): **116 006**

Für Kinder und Jugendliche:

- „Nummer gegen Kummer“: **116 111**
- Hilfe für traumatisierte Kinder: **040 63 64 36 27**

Für Eltern:

(bei Sorgen um deine Kinder):

- „Nummer gegen Kummer“: **0800 111 0 550**



Hilfe zu suchen ist mutig und der erste Schritt, damit es dir besser gehen kann! Du musst da nicht alleine durch!



Therapieplatz finden – so geht's:

Auf **therapie.de** kannst du nach passenden Therapeut*innen suchen.

Gib deine Postleitzahl ein und wähle:

Ort oder PLZ

- 1 Ort oder PLZ
- 2 Worum geht es? ▾
- 3 Welche Methode? ▾
- 4 Abrechnung ▾
- 5 Für wen? ▾
- 6 Therapeuten-Geschlecht ▾
- 7 Sprache (weitere) ▾
- 8 Freie Plätze ▾

Freie Suchbegriffe

Therapeuten-Suche starten



Was ist eigentlich „Therapie“?

- In einer Therapie sprichst du regelmäßig mit einer speziell ausgebildeten Person über das, was dich belastet.
- Viele Kosten übernimmt die Krankenkasse

Erklärung der einzelnen Punkte:

- 1 Gib deine Postleitzahl ein
- 2 **„Trauma – Gewalt – Missbrauch“**
- 3 **„Traumatherapie“**
- 4 „GKV: Kassenzulassung“
- 5 Hier kann man die Therapieart auswählen, ob Einzeltherapie oder Paartherapie usw.
- 6 Geschlecht des Therapeuten
- 7 Hier wählst du die bevorzugte Sprache aus
- 8 **„Freie Plätze vorhanden“** oder **„Bei Krisen freie Plätze“**



Du kannst auch telefonisch bei der Therapie-Hotline anrufen: **116 117**

Dort kann dir bei der Therapie-Suche geholfen werden.



Traumakliniken in der Nähe von Köln (stationär)

- Du kannst auch in ein stationäres Krankenhaus gehen, wo du für eine Zeit bleibst und schläfst.
- Dort bekommst rund um die Uhr Unterstützung und Therapie:

Rhein-Klinik

Luisenstraße 3, 53604 Bad Honnef
Telefon: 02224 185 0

Janus-Klinik Hürth

Kranzmaarstr. 25, 50354 Hürth
Telefon: 02233 619 88 0 80

Gezeiten Haus Schloss Eichholz

Urfelder Straße 221, 50389 Wesseling
Telefon: 0228 7488 101

Ambulante Hilfe in Köln

- Du kannst auch Therapie in einer Traumaambulanz machen.
- Du bleibst aber nicht dort, sondern schläfst bei dir zu Hause:



Caritas Therapiezentrum für Menschen nach Folter und Flucht

(Für geflüchtete Menschen)
Spiesergasse 12, 50670 Köln

Telefon: 0221 16074 0

(Bei Bedarf kann die Beratung mit Dolmetscher*innen in deiner Sprache erfolgen.)

Kliniken der Stadt Köln gGmbH

(Für Kinder und Jugendliche)

Florentine-Eichler-Straße 1, 51067 Köln

Telefon: 0221 89072011

Uniklinik Köln

(Für Kinder und Jugendliche)

Robert-Koch-Straße 10, 50931 Köln

Telefon: 0221 4786109

Deutsches Institut für Psychotraumatologie e.V.

(Für Erwachsene)

Marienburger Str. 2, 50968 Köln

Telefon: 0221 39090311

LVR-Klinik Köln

(Für Erwachsene)

Wilhelm-Griesinger-Straße 23, 51109 Köln

Telefon: 0221 8993830



4. Checkliste (zur ersten Selbsteinschätzung) Bin ich vielleicht traumatisiert?

Bitte hake ab, was auf dich zutrifft oder was du öfter erlebst.

Wenn du mehrere Punkte abgehakt hast und du dich belastet fühlst, sprich mit jemandem, dem du vertraust und hole dir Unterstützung.

Hinweis: Diese Liste ersetzt keine ärztliche Einschätzung.

Selbstcheck

- Ich habe Bilder oder Gedanken im Kopf, die an das Trauma erinnern, einfach so auftauchen und mich aus dem Moment reißen.
- Ich meide bestimmte Orte oder Situationen, die in Verbindung zu dem Trauma stehen könnten.
- Ich habe das Gefühl, die traumatische Situation erneut zu erleben.
- Ich bin schnell überfordert und reagiere sehr gereizt (Beispiel: Ich schreie mein Kind an).
- Ich denke oft, mit mir stimmt etwas nicht.
- Ich habe Schwierigkeiten beim Schlafen.
- Ich bekomme plötzlich Angst (Beispiel: Herzrasen, Schwitzen).
- Manchmal bin ich zwar körperlich da, aber ein Teil von mir ist woanders. Es dauert manchmal etwas, bis ich ganz im Hier und Jetzt ankomme.
- Ich ziehe mich zurück und will niemanden sehen.
- Ich verletze mich selbst.



Meine persönliche Notfallkarte zum Mitnehmen



Meine persönliche Notfallkarte

Wenn es mir nicht gut geht, kann ich mich an diese Menschen oder Stellen wenden:

Vertrauensperson

Name: _____

Telefon: _____

Therapeut*in/Psychiater*in

Name: _____

Telefon: _____

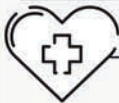
Krisentelefon

Name: Telefon Seelsorge

Telefon: **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222**

Was mir hilft, wenn es mir schlecht geht:

(z.B. Musik, Bewegung, Rückzugsort ...)



**„Du bist
stärker,
als du denkst.“**

**„Deine Stimme
zählt,
deine Geschichte
zählt,
du zählst.“**

**„Du darfst
Grenzen setzen,
du darfst deine
Richtung
bestimmen.“**



QR-Code

Hier ist der QR-Code, mit dem du zu unserer digitalen Version kommst.

Dort findest du auch die Broschüre in den Sprachen: Englisch, Türkisch und Farsi.

Teile ihn gerne mit Freund*innen, Nachbar*innen und deiner Familie.

English
Türkçe
فارسی



Literaturverzeichnis

- Brinkmann, David; Kimil, Ahmet; Norton-Erichsen, Nadine (Hrsg.) (2017): Traumafolgestörungen und Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS): Ursachen – Folgen – Hilfen. Mehrsprachiger Wegweiser für Migranten/-innen und Flüchtlinge. 2. Aufl., Hannover: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
- Bundeswehr (2025): PTBS-Symptome. <https://www.bundeswehr.de/de/betreuungsfuersorge/ptbs-hilfe/trauma-ptbs/ptbs-symptome> [Zugriff: 14.05.2025].
- Caritasverband für die Stadt Köln e.V. (o.J.): Caritas Therapiezentrum für Menschen nach Folter und Flucht. <https://www.caritas-koeln.de/hilfeberatung/fluechtlinge-einwandernde/traumatisierte-fluechtlinge/ctz/> [Zugriff: 14.05.2025].
- DKV Deutsche Krankenversicherung (2025): Trauma – Eine psychische Ausnahmesituation. <https://www.dkv.com/gesundheit-themenwelt-psyche-trauma-eine-psychische-ausnahmesituation.html> [Zugriff: 14.05.2025].
- Deutsches Institut für Psychotraumatologie (o.J.): Traumabehandlung und -therapie. <https://www.psychotraumatologie.de/beratungsstelle/traumatherapie/> [Zugriff: 27.03.2025].
- Evangelisches Johanneswerk: Rhein-Klinik. Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS). <https://www.johanneswerk.de/angebote/menschen-mit-seelischen-erkrankungen/angebot/posttraumatische-belastungsstoerungen-ptbs-behandlung/> [Zugriff: 10.04.2025].
- Gezeiten Haus (2025): Traumaklinik im Gezeiten Haus Schloss Eichholz – Private Fachklinik Medizin, Psychotraumatologie und EMDR. <https://www.gezeitenhaus.de/standorte/traumaklinik-wesseling/> [Zugriff: 10.04.2025].
- Gysi, J. (2022). Diagnostik von Traumafolgestörungen: Traumafolgestörungen: Multiaxiales Trauma-Dissoziations-Modell nach ICD-11. 3. überarb. Aufl., Bern: Hogrefe Verlag.
- Hanswille, Reinert; Kissenbeck, Annette (2022): Systemische Traumatherapie. Konzepte und Methoden für die Praxis. 4. Aufl., Heidelberg: Carl-Auer-Verlag GmbH.
- Institut Berlin. (2025): Übungen. <https://institut-berlin.de/downloads/uebungen/> [Zugriff: 27.03.2025].
- Janus-Klinik Hürth (2025): Traumatherapie. <https://janus-klinik.de/behandlungsfelder/traumata/> [Zugriff: 10.04.2025].
- Kliniken Köln (2023): Ambulanz für seelisch traumatisierte Kinder und Jugendliche. https://www.kliniken-koeln.de/KJP_Traumaambulanz.htm?ActiveID=3801 [Zugriff: 27.03.2025].
- LVR-Klinik Köln (2025): Traumaambulanz. https://klinik-koeln.lvr.de/de/nav_main/fachgebiete___behandlungangebote/psychosomatik/ambulanz_1/traumambulanz/traumambulanz_1.html [Zugriff: 27.03.2025].
- NetDoktor (2022): Posttraumatische Belastungsstörung: Symptome. <https://www.netdoktor.de/krankheiten/posttraumatische-belastungsstoerung/symptome/> [Zugriff: 10.05.2025].
- Precht, Anke (2023): Der Trauma-Notfallkoffer: Praktische Übungen zur Selbsthilfe – für mehr Stabilität und innere Ruhe im Alltag. Stuttgart: Trias.
- Pro Mente Sana (2022): Belastungsstörung und Trauma. <https://promentesana.ch/selbstbestimmtegenesen/psychische-krankheiten-a-z/belastungsstoerung-und-trauma> [Zugriff: 10.05.2025].
- Pro Psychotherapie e.V. (2025): Therapiesuche: Listen. <https://www.therapie.de/psychotherapie/-regionalsuche/> [Zugriff: 27.03.2025].
- Romanus-Ludewig, Alice (2022): Trauma bewältigen: Übungen zur Selbsthilfe und für die Therapie. Paderborn: Junfermann.
- Uniklinik Köln (2025): Spezialambulanz Traumatisierung. <https://kinder-jugendpsychiatrie.uk-koeln.de/klinik/ambulante-behandlung/spezialambulanz-traumatisierung/> [Zugriff: 27.03.2025].
- Universitätsklinikum Carl Gustav Carus (2025): Traumafolgestörungen: Was ist das? <https://www.uniklinikum-dresden.de/de/das-klinikum/kliniken-polikliniken-institute/ps/patienteninformationen/informationenzu-stoerungsbildern/traumafolgestoerungen> [Zugriff: 22.04.2025].
- Zito, Dima; Martin, Ernest (2016): Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen: Ein Leitfaden für Fachkräfte und Ehrenamtliche. Weinheim Basel: Beltz Juventa.

Diese Broschüre ist in Kooperation mit dem Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Köln und medica mondiale e.V. als Projekt zur Lehrforschungs- und Praxisentwicklung („Soziale Arbeit: Gendergerecht, stress- und traumasensibel“) im Bachelorstudiengang Soziale Arbeit an der Fakultät für Angewandte Sozialwissenschaften der TH Köln entstanden.

Die Projektgruppe
unter Leitung von Dr. Pinar Şenoğuz und Yvonne Sartor:

Melina Bories,
Kristin Maren Höveler,
Janine Lemke,
Jennifer Maria Schmara,
Raisha Verginia.

Impressum

Herausgeberin

TH Köln

© 2025

Technology
Arts Sciences
TH Köln

in Kooperation mit



Sozialdienst
katholischer Frauen e.V.
Köln

SkF



medica
mondiale

Digitale Version und
auch in anderen Sprachen

English
Türkçe
فارسی

