



# **Travmayı anlamak: Zor zamanlarında kadınlara yönelik yardım ve yönlendirme**

Yalnız değilsin -  
Öz bakım için adımlar



**„Hemen iyileşmek zorunda değilsin. Nefes alman yeterli.“**

**„Şu anda güvendesin. Bir anlığına burada kal.“**

**„Vücudun hatırlar - ama bugün ona yeni deneyimler yaşatabilirsin.“**

**„Öz bakım kimi zaman basittir: bir yudum su içmek, derin bir nefes almak, bir an dinlenmek.“**

**„Küçük adımlar bile önemlidir. Durmak da yolculuğun bir parçası olabilir.“**

# İçindekiler tablosu

## 1. Travmayı anlamak

S. 4

- Travma nedir?
- Bir travmaya ne sebep olabilir?
- Travmanın işlenmesini ne etkiler?
- Travmayı nasıl tanıyabilirsin?
- Size neler destek sunabilir?

## 2. Pratik ipuçları

S. 8

- Kendimi tekrar rahat ve güvende hissetmek için ne yapabilirim?

## 3. Yardım alın

S. 10

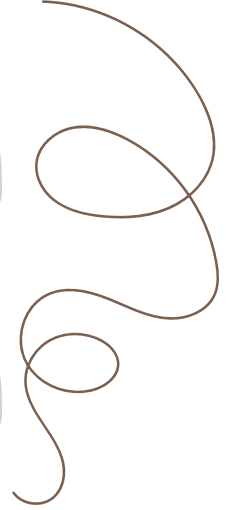
- Telefonda anında yardım
- Terapi deyince ne anlamalı?
- Travma klinikleri (yatan hasta)
- Köln'de ayakta tedavi yardımı

## 4. Kontrol Listesi

(önce kendi kendini değerlendirme)

S. 14

- Travma geçirmiş olabilir miyim?



# 1. Travmayı anlamak

**Çok şey yaşadın.  
Güvensiz  
hissetmen  
normal.**



## Travma nedir?

- Travma ruhsal bir yaradır.
- Çok kötü bir şey yaşadığında ve bunu işleyemediğinde ortaya çıkar.
- Kendini çaresiz, güçsüz veya felç olmuş hissedersin.
- Travmatik olay yaşandığında belki sana yardım edecek kimse yoktu.
- Travma bir ya da birkaç kez yaşanabilir.

Travma bir zayıflık değil,  
çok stresli bir şeye verilen normal bir tepkidir.



Her insan hayatındaki kötü bir olaya farklı tepki verir.



## Bir travmayı ne tetikleyebilir?

- **Fiziksel şiddet** - örneğin, dayak veya diğer yaralanmalar
- **Cinselleştirilmiş şiddet** - örneğin tecavüz veya istismar (evlilikte de olabilir)
- **Ruhsal şiddet** - örneğin ağır hakaret veya sürekli aşağılama
- Çocuklukta **ihmal ve istismar**
- **Savaş ve zorunlu göç**
- **Doğal afetler** - örneğin sel felaketleri
- **Kazalar, zor doğumlar veya diğer ani olaylar**

## Travmanın işlenmesini ne etkiler?

- **Vaş:** Bu deneyimi yaşadığında kaç yaşındaydın?
- **Önceki deneyimler:** Daha önce de kötü deneyimler yaşadın mı?
- **Destek:** Yanında olan biri var mıydı?
- **Stres yönetimi:** Stresle ne kadar iyi başa çıkabiliyorsun?



**Hiçbir şeyi kanıtlamak zorunda değilsin.**

Eğer bir şey kötü hissettiriyorsa, o zaman kötüdür.

**Hislerin önemlidir.**

## Travmayı nasıl tanıyabilirsin?

**Sana hatırlatan her şeyden kaçarsın.**

Yerlerden, insanlardan, durumlardan ve duygulardan kaçarsın.

Yaşadığın şey hakkında konuşmazsın.

**Kendini uyuşmuş, için boş hissedersin.**

Etrafındaki dünyayı garip ve gerçek dışı olarak algıyorsun  
- hatta kendini bile.

**Sürekli gerginsindir, aşırı uyarılırsın.**

içinde sürekli sinirli ve huzursuz olursun - vücudun tepki verir!

Çok ürkek olursun, küçük şeyler bile ürkütücü gelir.

**Travmayı tekrar tekrar yaşarsın.**

Anılar (yaşanan olayla ilgili olarak) aniden ve istemeden ortaya çıkar.

Yaşadığın olayla ilgili kabuslar görürsün

Duygusal olarak güçlü tepkiler verirsin.



## Başka işaretleri de vardır:

- Depresyon
- Anksiyete bozukluğu
- Bağımlılık yapıcı davranış
- Yeme bozuklukları
- Kendine zarar verme davranışı



## Travmamı ne tetikleyebilir?

- Tetikleyiciler, size kötü bir deneyimi hatırlatan ve sanki tekrar oluyormuş gibi hissetmene neden olan şeylerdir.
- Örneğin, yerler, kokular, sesler vb.

## Size neler destek sunabilir?



**Konuşabileceğin ve güvенеbileceğin yakın bir arkadaşın ya da iyi bir komşun.**



THIS IS A  
**SAFE SPACE**

**Kendini güvende hissettiğin ve sığınabileceğin bir yer.**

**Sana güven veren, tutunacak küçük bir şey.**



**Sana yön verecek, destek ve yapı sunabilecek ritüeller veya sabit günlük rutinler.**



**Acil bir durumda birini aramak için kullanabileceğin bir cep telefonu.**



## 2. Pratik ipuçları

**Kendimi tekrar rahat ve güvende hissetmek için ne yapabilirim?**

## Nefes alma tekniği

4 → 7 → 8

Burnundan **4** saniye boyunca nefes al.

Nefesini **7** saniye tut.

Ardından **8** saniye boyunca ağzından nefes ver.

Bunu birkaç kez tekrarla.



## 5-4-3-2-1 yöntemi

Şu anda bulunduğun yerde aşağıdaki şeylerin üzerinden geçerek tekrar "şimdi ve burada"ya dön:



Gördüğün 5 şey.



Duyduğun 4 şey.



Hissettiğin 3 şey.



Kokladığın 2 şey.



Tattığın 1 şey.

## Acil durum kiti

Sana iyi gelen, senin için önemli olan şeylerden kendine bir bavul veya küçük çanta oluştur. Bu eşyalar zor zamanlarında sana destek olacaktır.



## Kendini rahat hissetmek ve güçlü yönlerimiz

Burada kendini iyi hissettiğin alanlara ve güçlü yönlerine odaklanabilirsin.

Seni harekete geçiren nedir?

Kimle veya neyin sayesinde kendini rahat hissediyorsun?

Zor yaşanmışlıklardan sonra bile hala emin olarak neyi kendinde barındırıyorsun?

İstersen burayı renklerle, fotoğraflarla ve sembollerle de doldurabilirsin.

Kendimi rahat hissettiğim yerler:

Bana iyi gelen insanlar:

Ben buyum:

Güçlü yönlerim/ Bunlarla gurur duyuyorum:

Yapmaktan keyif aldığım şeyler:

### 3. Yardım alın Nereden yardım alabilirim?



Başvurabileceğin çeşitli irtibat noktaları bulunmaktadır.

Anonim olarak veya şahsen yardım alabilirsin.



#### Telefonda anında yardım

Bu numaraları istediğin zaman anonim ve ücretsiz olarak arayabilirsin:

##### Tüm durumlar için:

- Telefonla danışmanlık: **0800 111 0 111** veya **0800 111 0 222**

##### Şiddet ve istismar vakalarında:

- Kadına yönelik şiddet yardım hattı: **116 016**
- Cinsel istismar yardım hattı: **0800 22 55 530**
- Weißer Ring (aile içi şiddet, taciz, tecavüz için): **116 006**

##### Çocuklar ve gençler için:

- Nummer gegen Kummer (Tasalanma, Ara): **116 111**
- Travma geçirmiş çocuklar için yardım: **040 63 64 36 27**

##### Ebeveyn için

(çocuklarınız için endişeleniyorsanız):

- Nummer gegen Kummer (Tasalanma, Ara): **0800 111 0 550**



**Yardım aramak  
cesurdur ve  
iyileşmenin ilk  
adımıdır!  
Bunu tek başına  
yaşamak zorunda  
değilsin!**



## **Bir terapi yeri bul - Nasıl bir yol izleyebilirsin:**

Uygun terapistleri **therapie.de**  
adresinde arayabilirsin.  
Posta kodunu gir ve seç:

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**

## **“Terapi” deyince ne anlamalı?**



- Terapide, seni sıkıntıya sokan şeyler hakkında özel olarak eğitilmiş biriyle düzenli olarak konuşursun.
- Masrafların çoğu sağlık sigortası tarafından karşılanır.

## **Burada belirtilen noktaların açıklanması:**

- 1 Posta kodunu gir
- 2 **„Trauma – Gewalt – Missbrauch“**  
 (“Trauma-Şiddet-İstismar”)
- 3 **„Traumatherapie“** (“Trauma terapisi”)
- 4 **„GKV: Kassenzulassung“** (“Yasal Sağlık Sigortası: Sağlık Sigortası Onayı”)
- 5 Burada terapi türünü, bireysel terapiyi veya çift terapisini vb. seçebilirsin.
- 6 Terapistin cinsiyeti
- 7 Tercih ettiğin dili buradan seç
- 8 **„Freie Plätze vorhanden“**  
 (“Başvurucu için yer mevcut”) veya **„Bei Krisen freie Plätze“**  
 (“Kriz durumunda yer bulunabilir”)



Terapi yardım hattını da arayabilirsin:

**116 117**

Bir terapi bulmana yardımcı olabilirler.



## Köln civarındaki travma klinikleri (yatan hasta)

● Bir süre kalıp uyuyacağın  
yatılı bir hastaneye de gidebilirsin.

Orada günün her saati destek ve terapi  
imkanı bulabilirsin:

### **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

## Köln'de ayakta tedavi yardımı

- Terapi için bir travma merkezine de gidebilirsin.
- Ancak orada kalmaz, evde uyursun:



### **Caritas Therapiezentrum für Menschen nach Folter und Flucht**

(Mülteciler için)

Spiesergasse 12, 50670 Köln

**Telefon:** 0221 16074 0

(Gerekirse, tercümanlar aracılığıyla kendi dilinde danışmanlık hizmeti alınabilir).

### **Kliniken der Stadt Köln gGmbH**

(Çocuklar ve gençler için)

Florentine-Eichler-Straße 1, 51067 Köln

**Telefon:** 0221 89072011

### **Uniklinik Köln**

(Çocuklar ve gençler için)

Robert-Koch-Straße 10, 50931 Köln

**Telefon:** 0221 4786109

### **Deutsches Institut für Psychotraumatologie e.V.**

(Yetişkinler için)

Marienburger Str. 2, 50968 Köln

**Telefon:** 0221 39090311

### **LVR-Klinik Köln**

(Yetişkinler için)

Wilhelm-Griesinger-Straße 23, 51109 Köln

**Telefon:** 0221 8993830

## 4. Kontrol Listesi (önce kendi kendini değerlendirmeye yönelik)

### Travma geçirmiş olabilir miyim?

Lütfen senin için geçerli olan veya sıklıkla yaşadığın şeyleri işaretle.

Birkaç noktayı işaretlediysen ve kendinizi stres altında hissediyorsan, güvendiğin biriyle konuşup destek al.

**Not:** Bu liste tıbbi değerlendirme yerine geçmez.

### Kendi kendine kontrol

- Kafamda bana travmayı hatırlatan, aniden ortaya çıkan ve beni o andan uzaklaştıran görüntüler veya düşünceler var.
- Travma ile bağlantılı olabilecek belirli yerlerden veya durumlardan kaçınıyorum.
- Travmatik durumu yeniden yaşıyormuşum gibi hissediyorum.
- Çabuk bunalıyorum ve çok sinirli tepki veriyorum (Örnek: Çocuğuma bağırırım).
- Sık sık bende bir sorun olduğunu düşünüyorum.
- Uyumakta zorluk çekiyorum.
- Aniden korkuya kapılıyorum (örnek: çarpıntı, terleme).
- Bazen fiziksel olarak oradayım ama bir parçam başka bir yerde. Bazen tam olarak şimdi ve burada olma haline geri gelmem biraz zaman alıyor.
- İçime kapanıp kimseyi görmek istemiyorum.
- Kendime zarar veriyorum.

# Yanına Almak için Kişisel Acil Durum Kartı



## Kişisel acil durum kartım

Kendimi iyi hissetmediğimde bu kişi ya da kuruluşa başvurabilirim:

### Güvenilir kişi

İsim: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

### Terapist/Psikiyatrist

İsim: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

### Kriz telefonu

İsim: **Telefon Seelsorge** (Telefonla Ruhsal Yardım)

Telefon: **0800 111 0 111** veya **0800 111 0 222**

**Kötü hissettiğimde bana yardımcı olan şey:** (örn. müzik, egzersiz, inziva ...)





# KAYNAKÇA

- 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/betreuung-fuersorge/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 Ausnahme-situation. <https://www.dkv.com/gesundheit-themenweit-psyche-trauma-eine-psychische-ausnahmesituation.html> [Zugriff: 14.05.2025].
- Deutsches Institut für Psychotraumatologie (o.J): Traumaberatung 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-II. 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](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/de/nav\\_main/fachgebiete\\_\\_\\_behandlungsgangebote/psychosomatik/ambulanz\\_1/traumambulanz/traumambulanz\\_1.html](https://klinik-koeln.lvr.de/de/nav_main/fachgebiete___behandlungsgangebote/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/selbstbestimmte-genesen/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.

Bu broşür, Köln Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Uygulamalı Sosyal Bilimler Fakültesi Sosyal Hizmet Lisans programında öğretim, araştırma ve uygulama geliştirme ("Sosyal Hizmet: Cinsiyet Eşitliğini gözetiyor mu? Stres ve Travmaya Duyarlı mı?") projesi kapsamında Katolik Kadınlar Sosyal Hizmet Derneği ve medica mondiale Derneği ile iş birliği içinde geliştirilmiştir.

Dr. Pınar Şenoğuz ve Yvonne Sartor yönetimindeki proje grubunun üyeleri:

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

Yayın Bilgisi  
Yayınlayan

TH Köln  
© 2025

**Technology**  
**Arts Sciences**  
**TH Köln**

İşbirliği yapan kurumlar



Sozialdienst  
katholischer Frauen e.V.  
Köln



medica  
mondiale