

# WAS IST TRAUMA HILFE ?



Arrival *Aid*  
TRAUMA HILFE

Unsere Trauma Hilfe ist ein einfaches Werkzeug zur Hilfe nach einer Traumatisierung. Wir möchten das Wissen über Traumatisierung vergrößern und Möglichkeiten geben, mit den Folgen besser umzugehen. Die Methode beruht auf niedrigschwelliger Aufklärung und einfachen Körperübungen. Um das zu erreichen schulen wir Trauma-Helfer\*innen, die Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund zu unterstützen, im Idealfall in ihrer Muttersprache.

## Trauma: Ursachen

Die jüngsten Ereignisse in unserer europäischen Nachbarschaft machen es wieder deutlich: Flucht aufgrund von Krieg und Vertreibung sind allgegenwärtig und bringen Menschen in unerträgliche Situationen. Konsequenz sind in vielen Fällen Traumatisierung und Folgeerkrankungen. Ein Großteil der traumatisierten Menschen bekommt jedoch erst spät therapeutische Hilfe. Die Traumahilfe kann Hilfsmaßnahme unterstützen, mit den Folgen von Trauma leben zu lernen, auch wenn sie keine Therapie darstellt. Ziel ist es, die individuellen Beschwerden zu reduzieren und die psychische Widerstandskraft zu verbessern.

## Wie bekomme ich Hilfe?

### Wir haben verschiedene Formate:

**Trauma Hilfe:** Vermittlung geschulter Trauma-Helfer\*innen, die bei mehrmaligen Treffen über Trauma aufklären und mit leicht erlernbaren Übungen unterstützen.

**Anti-Stress-Trainings:** Gruppenangebot mit Aufklärung und Tipps zum Umgang mit Stress.

**Stress- und Trauma-Sprechstunde:** Individuelle Beratung für weiterführende Unterstützungsangebote. Jeden Dienstag nach Anmeldung.

## Was kann ich tun?

Als zusätzliches Angebot bieten wir Trauma Workshops an, um zu informieren, wie ein Trauma entsteht, welche Folgen daraus resultieren können und welche kleinen Hilfestellungen jede\*r von uns geben kann.

## Kontakt

ArrivalAid gUG  
Trauma Hilfe  
Ringseisstraße 11a  
80337 München

T: 089 5587 1688  
traumahilfe@arrivalaid.org  
www.arrivalaid.org/traumahilfe  
www.instagram.com/trauma\_hilfe\_arrivalaid

ArrivalAid

Dieses Projekt wird aus den Mitteln des Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds kofinanziert.



Europäische Union



“

*You may not be able to control every situation and it's outcome. But you can control your attitude and how you deal with it. This is after being fully trained for 4 days as trauma first aid helper. I've realised a lot with the FAITH method.*



Chris, Trauma Helper