

# Erste Hilfe für Menschen, die vor Krieg und Gewalt fliehen mussten

Herzlich willkommen! Schön, dass Du bei uns bist.

Diese Informationen helfen dir, besser zu verstehen, wie sich hochbelastende Erlebnisse auswirken und wie du wieder ins Gleichgewicht kommen kannst.



## Krieg und Flucht haben Auswirkungen auf Körper und Psyche!

Es ist völlig normal, dass Du immer wieder mit schwierigen Gefühlen und Gedanken konfrontiert bist, die sich anfühlen, als ob du sie nicht kontrollieren und aushalten kannst. Die Situationen, die Du erlebt hast, und die Belastungen, die Du gerade noch aushalten musst, haben Auswirkungen auf deinen Körper, deine Gefühle und Gedanken. Auch wenn du jetzt an einem sicheren Ort bist, kann es sein, dass du dich noch so fühlst.

Kinder und Jugendliche haben oft noch größere Schwierigkeiten, das Erlebte einzuordnen und zu verarbeiten, und benötigen Unterstützung.

## Wir können helfen!

Die Trauma-Ambulanz Westholstein ist eine Zusammenarbeit zwischen der Beratungsstelle Wendepunkt e.V. und der Kinder- und Jugendpsychiatrie des RegioKlinikums Elmshorn. Wir helfen traumatisierten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen aus vielen Ländern, die unter den Folgen von Krieg, Flucht und Gewalt leiden, damit sie die Auswirkungen der belastenden Erlebnisse verstehen und bewältigen.



### Unsere Hilfen erfolgen schnell und sind kostenlos!

Wir bieten ein persönliches Beratungsgespräch an – auf Wunsch auch telefonisch oder online. Dabei gilt immer: Du sprichst nur über die Dinge, über die Du auch sprechen möchtest! Wenn es nötig ist, dann helfen uns Dolmetscher.

Falls erforderlich, bieten wir **traumatherapeutische Maßnahmen** an oder vermitteln weitere Hilfeleistungen. Wir finden mit dir zusammen heraus, was du brauchst. Für **Kinder und Jugendliche** haben wir spezielle **Gruppenangebote** – zum Beispiel Kunsttherapie und Yoga. Das hilft Kindern, über Sprachgrenzen hinaus positive Erfahrungen zu machen.

Unser **Gruppenangebot „Gesundheitsteergarten“ für Erwachsene**: Hier erklären wir unsere Arbeit und unsere Angebote, informieren über das deutsche Gesundheitswesen und sprechen über Themen wie Traumasymptome und den Umgang damit.

## Kontakt Interdisziplinäre Trauma-Ambulanz Westholstein

Gärtnerstraße 10-14, 25335 Elmshorn



info@wendepunkt-ev.de  
Tel.: 0 41 21 / 4 75 73 -0  
[www.wendepunkt-ev.de](http://www.wendepunkt-ev.de)

Tel.: 0 41 21 / 7 98 47 55

*Notfallbereitschaft außerhalb der Bürozeiten und am Wochenende*  
Tel.: 0 41 21 / 7 98 -0

[www.sana.de/regiokliniken](http://www.sana.de/regiokliniken)



## Mögliche psychische Probleme nach Belastungssituationen:

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schlafprobleme, Alpträume
- Gedanken, Erinnerungen oder Bilder drängen sich auf (Flashbacks), die man kaum stoppen kann
- Angst, schnelles Erschrecken, Reizbarkeit und Aggressivität – das führt leicht zu Streit mit Anderen
- Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, plötzliches Weinen
- Körperliche Beschwerden, wie Kopf- und Bauchschmerzen oder Rückenschmerzen
- Schuldgefühle, Gefühle von Einsamkeit

### Bei Kindern zusätzlich:

- Verhalten, als ob das Kind plötzlich wieder sehr klein wäre
- Erlernte Fähigkeiten sind verschwunden.
- Keine Lust zu spielen, keine Lust zu sprechen. Oder: Kann nicht aufhören, darüber zu sprechen.



Wenn diese Dinge länger zu spüren sein,  
nennt man diesen Zustand:

**Post Traumatisches Belastungs Syndrom  
(PTBS)**

## Tipps zur Selbsthilfe:

Im Lauf der Zeit werden die Anzeichen vermutlich weniger werden. Du kannst deinem Körper und deiner Psyche dabei helfen, Ruhe und Entspannung zu finden:

- **Struktur im Alltag:** Das gestresste Gehirn freut sich über Rituale und wiederkehrende Strukturen, wie z.B. gleiche Zeiten für das Zu-Bett-Gehen und Aufstehen, für Mahlzeiten, Ruhezeiten und Spaziergänge nach dem Essen. Wenn das am neuen Ort möglich ist, tue auch die Dinge, die in deiner Familie bislang üblich waren (Lieder, Spiele, gemeinsame Aktivitäten...)
- **Selbst tun tut gut:** Dinge selbst erledigen zu können, hilft dabei, die Erfahrungen von Hilflosigkeit zu verarbeiten. Auch wenn deine Gastgeber und Helfer dir nun viel Gutes tun möchten - traue dich ruhig und biete deine Hilfe z.B. bei der Zubereitung von Mahlzeiten an. Auch die Anderen freuen sich ganz sicher über Gerichte und Düfte, die sie aus der Heimat kennen. Das schafft ein Gefühl von Geborgenheit.
- **Zeit für Gefühle:** Bis zu deiner Ankunft hier, war es hilfreich, den schlimmen Gefühlen nicht zu viel Beachtung zu schenken. Es kann helfen, diesen Gefühlen nun einen Raum zu geben und mit anderen darüber zu sprechen oder auch in anderer Form auszudrücken (Malen, Schreiben, Musik machen...).
- **Aktivität und Entspannung:** Dein Körper steht noch unter starkem Stress. Körperliche Aktivität wie Sport oder Spaziergänge und Entspannungsübungen helfen dabei, den Stress zu reduzieren.

Hier ein paar Ideen und Anregungen:

[https://traumafirstaid.files.wordpress.com/2022/03/first\\_aid\\_kit\\_trauma\\_ukrain.pdf](https://traumafirstaid.files.wordpress.com/2022/03/first_aid_kit_trauma_ukrain.pdf)