

A photograph of a forest path with a green overlay box in the center. The path is made of dirt and rocks, and the trees are in the background. The green box has a white border and four decorative corner elements.

# UNTERSTÜTZUNG FINDEN



## HALLO FEINER MENSCH!

Wenn du akut Not erfahren hast und sofort Hilfe brauchst oder mit dem Gedanken spielst, dir etwas anzutun, findest du hier jederzeit Menschen, die für dich da sind:

### **HILFE BEI SEXUELLER GEWALT**

Telefon Nummer: 0800 2255530

Mo: 9 - 14h / Di: 15 - 20h / Mi: 9 - 14h / Do: 15 - 20h / Fr: 9 – 14

<https://www.anrufen-hilft.de/hilfetelefon>

### **HILFE BEI GEWALT GEGEN FRAUEN**

Telefon Nummer: 08000 116 016

Rund um die Uhr

<https://www.hilfetelefon.de/gewalt-gegen-frauen.html>

### **HILFE FÜR OPFER VON KRIMINALITÄT**

Telefon Nummer: 0800 2255530

Täglich von 7-22 Uhr

<https://weisser-ring.de/weisser-ring/standorte>

### **ÜBERREGIONALE KRISENTELEFONE**

Telefon Nummer: 08000 110 111 / 08001 110222

Rund um die Uhr

telefonseelsorge@diakonie.de

<https://www.telefonseelsorge.de/>

### **KINDER- UND JUGENDTELEFON**

Telefon Nummer: 0800 / 11 10 333

Mo - Sa 14:00 - 20:00 Uhr

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

### **ÖSTERREICH**

Telefon Nummer: 142

Rund um die Uhr

[www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)

### **SCHWEIZ**

Telefon Nummer:143

Rund um die Uhr

[www.143.ch](http://www.143.ch)



Wir hoffen sehr, dass dir diese Liste dienlich sein kann auf deinem Weg, denn gute Unterstützung ist so wertvoll. Wir wünschen dir von Herzen alles Beste!  
Falls du eine Klinik-Empfehlung zum Weitergeben hast, melde dich gerne, wir erweitern die Liste ständig.

Verena & ihr Team

## Netzwerke

In folgenden Netzwerken findest du weitere Therapeutenlisten mit auf Traumatherapie spezialisierten Kolleginnen und Kollegen:

### **Somatic Experiencing nach Peter Levine:**

<https://www.somatic-experiencing.de/traumatherapeuten-finden/>

### **Deutsche Gesellschaft für Psychotraumatologie (viele TherapeutInnen mit Kassenzulassung):**

<https://www.degpt.de/therapeutinnen-suche>

### **Ego-State-Therapie Deutschland:**

<https://www.est-de.eu/>

## Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe Kontaktstelle Köln

<https://www.selbsthilfekoeln.de/>

## Fonds

Fonds sexueller Missbrauch

<https://www.fonds-missbrauch.de/>





Kontakt	Therapiemethoden	Traumaisensibel ausgebildet?	Kasse/privat?
<b>Schön Kliniken</b> <a href="https://www.schoen-klinik.de/">https://www.schoen-klinik.de/</a>	keine Angabe	keine Angabe	keine Angabe
<b>Klinik am Waldschlösschen in Dresden</b> Sudhausweg 6 01099 Dresden <a href="http://www.klinik-waldschloesschen.de/">www.klinik-waldschloesschen.de/</a>	Traumatherapie	ja	Kassenzulassung
<b>Falkenried Caduceus Klinik in Bad Bevensen</b> Fachkrankenhaus für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie Niendorfer Weg 5 29549 Bad Bevensen <a href="http://www.caduceus-klinik.de">www.caduceus-klinik.de</a>	Therapieangebot neben Einzeltherapie u.a. Kunsttherapie, Gestaltungstherapie (Gruppe/Einzeln), MCT, EMDR, Imaginäre Übungen wie Beobachter oder sicherer Ort, Ressourcengruppen, Körpertherapie, Spiritualität & Krisen-Gruppe Außerdem PMR, Yoga, Physiotherapie, Nada Akupunktur, wöchentliches Begrüßungs- und Verabschiedungsritual für Patienten	ja	Kassenzulassung
<b>Dr. Ebel Vogelsbergklinik Grebenhain</b> Jean-Berlit-Str. 31 36355 Grebenhain Ilbeshausen-Hochwaldhausen Tel.: 06643 - 70 10 <a href="http://www.ebel-kliniken.com">www.ebel-kliniken.com</a>	keine Angabe	keine Angabe	keine Angabe
<b>Clemens-August-Stiftung</b> Wahlde 11 49434 Neuenkirchen-Vörden Tel. 05493/504-0 <a href="mailto:info@clemensaugust.de">info@clemensaugust.de</a> <a href="https://www.clemensaugust.de/">https://www.clemensaugust.de/</a>	keine Angabe	keine Angabe	keine Angabe
<b>Hospital zum Heiligen Geist</b> Lange Straße 4-6 60311 Frankfurt Tel.: 069 - 21 96 0	keine Angabe	keine Angabe	keine Angabe
<b>Agaplesion Markus Krankenhaus</b> Wilhelm-Epstein-Straße 4 60431 Frankfurt am Main Tel.: 069 – 95 33 40 02 <a href="https://www.markus-krankenhaus.de/leistungsspektrum/fachabteilungen/klinik-fuer-psychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik">https://www.markus-krankenhaus.de/leistungsspektrum/fachabteilungen/klinik-fuer-psychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik</a>	keine Angabe	keine Angabe	keine Angabe



Kontakt	Therapiemethoden	Traumasensibel ausgebildet?	Kasse/privat?
<b>Klinik Hohe Mark</b> Friedländerstraße 2 61440 Oberursel (Taunus) <a href="https://www.hohemark.de/">https://www.hohemark.de/</a>	keine Angabe	keine Angabe	keine Angabe
<b>Universitätsklinikum Heidelberg</b> Gehört zu Zentrum für Psychosoziale Medizin, Allgemeinpflagestation Voßstraße 9/2 69115 Heidelberg Tel.: 06221 56-5877 <a href="https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/einrichtungen/station-mitscherlich-558">https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/einrichtungen/station-mitscherlich-558</a>	keine Angabe	keine Angabe	keine Angabe
<b>Psychosomatische Klinik Heidelberg</b> Im Neuenheimer Feld 410 69120 Heidelberg Tel.: 06221 56-8611 <a href="https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/zentrum-fuer-innere-medizin-medizin-klinik/klinik-fuer-allgemeine-innere-medizin-und-psychosomatik">https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/zentrum-fuer-innere-medizin-medizin-klinik/klinik-fuer-allgemeine-innere-medizin-und-psychosomatik</a>	keine Angabe	keine Angabe	keine Angabe
<b>Valere Psychosomatische Privatklinik</b> Birkenstraße 18 79875 Dachsberg (Südschwarzwald) Tel.: 07755 – 939940 <a href="mailto:info@valere-klinik.de">info@valere-klinik.de</a> <a href="http://valere-klinik.de">valere-klinik.de</a>	einzige Klinik im deutschsprachigen Raum, in der umfassende intensive Kurzzeittherapie in nur 14 Tagen möglich  Schwerpunkte: alle Formen von Depression, Burn-Out, posttraumatische Belastungsstörungen inkl. sexuellen Traumata und Angststörungen	keine Angabe	keine Angabe
<b>Klinik St. Irmingard</b> Osternacher Str. 103 83209 Prien am Chiemsee Tel.: +49 8051 607-0 <a href="mailto:info@st-irmingard.de">info@st-irmingard.de</a> <a href="http://www.st-irmingard.de">www.st-irmingard.de</a>	keine Angabe	keine Angabe	keine Angabe



Kontakt	Therapiemethoden	Traumasensibel ausgebildet?	Kasse/privat?
<b>Klinikum Nürnberg</b> Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1 90419 Nürnberg Tel.: 0911 398-0 <a href="mailto:vorstand@klinikum-nuernberg.de">vorstand@klinikum-nuernberg.de</a> <a href="https://www.klinikum-nuernberg.de/DE/ueber_uns/Fachabteilungen_KN/kliniken/psychosomatik/leistungen/docs-pics/Psychosomatik-im-Haus-8/index.html">https://www.klinikum-nuernberg.de/DE/ueber_uns/Fachabteilungen_KN/kliniken/psychosomatik/leistungen/docs-pics/Psychosomatik-im-Haus-8/index.html</a>	keine Angabe	keine Angabe	keine Angabe
<b>Heiligenfeld Klinik Bad Kissingen</b> Altenbergweg 6 97688 Bad Kissingen Tel.: 0971 84-0 Fax: 0971 84-4195 <a href="mailto:info@heiligenfeld.de">info@heiligenfeld.de</a> <a href="https://www.heiligenfeld.de/kliniken/fachklinik-heiligenfeld/?gclid=CjwKCAjwq5-WBhB7EiwAl-HEkh2rmiNldv6m5myVhY36YfcvoN5dMY-XAPkldsKEyX-9feElGzuf2RoCtAoQAvD_BwE">https://www.heiligenfeld.de/kliniken/fachklinik-heiligenfeld/?gclid=CjwKCAjwq5-WBhB7EiwAl-HEkh2rmiNldv6m5myVhY36YfcvoN5dMY-XAPkldsKEyX-9feElGzuf2RoCtAoQAvD_BwE</a>	keine Angabe	keine Angabe	keine Angabe
<b>Klinik Littenscheid Schweiz</b> <a href="https://clienia.ch/">https://clienia.ch/</a>	Privatklinik für Psychiatrie und Psychotherapie	keine Angabe	privat



## WIE FINDE ICH DIE PASSENDE, (TRAUMA-) THERAPEUTISCHE UNTERSTÜTZUNG?

Damit eine Therapie erfolgreich sein kann, müssen ein paar grundlegende Dinge gewährleistet sein. Ganz wesentlich für den Erfolg einer Therapie, ist die Beziehung zwischen Therapeut und Klient. Deswegen ist das Allerwichtigste, dass du ein wirklich gutes Gefühl hast zu dem Menschen, der dir ein vertrauenswürdiges Gegenüber sein soll.

Deswegen ist es nicht ausreichend, nur nach den fachlichen Kompetenzen des Therapeuten zu schauen. Es muss der für dich passende Mensch sein. Folgende Kriterien sollen dir helfen, herauszufinden, ob diese Person für dich und dein Anliegen passend ist:

### Philosophie / Selbstverständnis / Haltung

Finde heraus, mit was für einer Philosophie die Therapeutin ihre Arbeit macht. Betrachtet sie sich als Unterstützerin oder als Instanz, die es besser weiß?

Finde heraus, ob die Therapeutin ihre Klienten als kranke Menschen betrachtet oder als Experten ihrer eigenen Welt. Achte darauf, wie sie formuliert und was dir das für ein Gefühl gibt.

### Menschliche Kompetenz

Jemand, dem du dich öffnen willst, sollte für dich etwas warmherziges, Sicherheit gebendes ausstrahlen. Was für einen Menschen spürst du in der Fachperson?

Bekommst du das Gefühl, dass sich die Therapeutin für dich interessiert?

Bekommst du das Gefühl, dass sie dich individuell wahrnimmt?

Kannst du dich bei ihr gesehen fühlen?

### Qualifikation

Natürlich ist eine fachliche Qualifikation besonders in der Traumatherapie sehr wichtig. Ich selbst bin überzeugt, dass die Therapie am effizientesten und nachhaltigsten Ergebnisse zeigt, wenn ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt wird, der auch den Körper mit einbezieht. Frage also die Therapeutin, welche Methoden sie gelernt hat und anwendet und lass Dir diese soweit erklären, wie du es brauchst.

Wunderbar sind Kombinationen aus verschiedenen Methoden, wie zum Beispiel Systemische Therapie, Somatic Experiencing, Ego State Therapie, EMDR, Hypnotherapie...





Misstrauisch darfst du werden, wenn dir jemand anbietet, innerhalb von drei Sitzungen oder einem Wochenende ein tiefes Trauma zu lösen mit einer speziellen Methode. Dahinter steht ein Mangel an wirklicher Kompetenz in Bezug auf Trauma. Eine Therapeutin sollte dir ehrlich sagen, dass eine Traumatherapie ein langer und anstrengender Prozess sein kann. Und du solltest das Gefühl bekommen, dass diese Person dir zuverlässig zur Seite stehen kann. Ein wichtiger Aspekt ist auch, dass die Therapeutin selbst gut über ihre Themen Bescheid weiß. Daher frage sie wenn du magst, wie viel Eigentherapie sie in ihren Ausbildungen für sich gemacht hat.

Vielleicht fragst du dich noch, wie du überhaupt an Adressen kommst. Natürlich ist es toll, wenn eine Bekannte oder Freundin dir jemanden empfehlen kann. Denn dann hat jemand schon gute Erfahrungen gemacht, von denen er dir berichten kann. Du kannst natürlich gewisse o.g. Begriffe googeln und dich dann durch die verschiedenen Angebotsseiten klicken. Du kannst dich auch an gewisse Institutionen wenden, die dir möglicherweise passende Adressen weiterleiten können. Für spezielle Traumatisierungen sind hier oft die "Trauma-Hilfe-Zentren" in verschiedenen Großstädten sehr hilfreich. Dort kannst du dich mit deiner Therapeutensuche melden.

Wenn du alle diese Dinge für dich geprüft hast und mit jemandem in Kontakt getreten bist und sich daraus eine Terminvereinbarung ergeben hat, steht es an, die ersten Schritte zu wagen. Hier geht es natürlich auch darum, sich kennen zu lernen. Wenn du schon nach der ersten Stunde spürst, dass es nicht passt, nimm keine weiteren Stunden war. Wenn du hingegen nach der ersten Stunde eine Unsicherheit spürst, gib dem Ganzen noch eine Chance — vielleicht gibt es Anteile in dir, die einfach Angst haben, sich zu öffnen.

Nach ungefähr drei Sitzungen solltest du spüren, ob du dich kompetent aufgehoben und sicher genug fühlst, dass sich etwas in dir öffnen kann. Höre hier auf dein Herz. Manchmal muss man ein bisschen suchen, bis es wirklich passt.

Ich wünsche dir von Herzen, dass du die für dich passende, optimale Unterstützung findest und wünsche dir für deinen Weg nach innen ganz viel Licht, Mut und wunderbare Ergebnisse!

Das Wichtigste ist, dass du nicht aufgibst und deine Kraft unbeirrt weiter in dich investierst!

**Von Herzen alles Liebe**

**DEINE VERENA**

