



## Trauma-Netzwerk Niedersachsen – Trauma - Sieć w Dolnej Saksonii

### Szybka pomoc w przypadku psychicznej traumy

Ofiary przemocy doświadczają w wielu przypadkach traumy psychicznej, a zatem cierpią z powodu psychicznego urazu. Uraz psychiczny jak najbardziej może być porównany z raną fizyczną; także i tu konieczna jest pielęgnacja rany i czas na jej gojenie. Jak i przy ranach fizycznych ważne jest, aby zapobiec temu, że konsekwencje zranienia umocnią się jako trwałe uszkodzenia na zdrowiu.

Doświadczenie traumy psychicznej z powodu przemocy jest tak obezwładniającym przeżyciem, że psychika stosuje reakcje obronne. Osoba tym dotknięta często odbiera siebie jako całkiem inną, niż zwykle. Przeżywa tę sytuację jako nierzeczywistą, „jak w filmie“, a najpierw może brakować wspomnienia o niej. Osoby dotknięte mogą być zdezorientowane, nie wiedzą, co się wydarzyło, nie mogą dobrać się do siebie i zachowują się w sposób, który jest dla nich niezwykle. Zdrowie psychiczne doznało szkody.

Jest całkowicie normalne, aby w przypadku urazu psychicznego skorzystać z pomocy. Rany fizyczne poddałoby się przecież leczeniu przez lekarza.

Dlatego też tą ulotką informacyjną zwracamy się do osób dotkniętych doświadczeniem przemocy. Oferujemy profesjonalną pomoc. Także, gdy Tobie, Wam, bądź też Waszemu dziecku jeszcze bardzo źle się powodzi, proszę nie mieć/nie miejcie żadnych oporów, aby do nas zadzwonić. W wymienionych na odwrocie szpitalach urządziliśmy wyspecjalizowane placówki wsparcia, w których ofiary przemocy otrzymają fachową lekarską i psychologiczną poradę i pomoc. Dzięki temu będzie szybko stwierdzone, czy istnieje ryzyko rozwoju trwałych następstw oraz jakie są konieczne środki zaradcze. Udzielamy pomocy w trudnościach życia codziennego, pomocy w obchodzeniu się z Waszymi niecodziennymi sytuacjami życiowymi i związanymi z tym często głęboko poruszającymi emocjami. Pod podanymi niżej numerami telefonów otrzymacie terminy porady w ciągu kilku dni. Koszty poradnictwa przejmuje Krajowy Urząd do Spraw Społecznych, Młodzieży i Rodziny (Landesamt für Soziales, Jugend und Familie). Koszty przejazdu mogą być zwrócone po złożeniu wniosku.

Dla porad i pytań stoi do dyspozycji nasza placówka koordynacyjna w naszej głównej siedzibie w Hildesheim pod numerami telefonów: 05121/304-741.

Trauma-Netzwerk Niedersachsen obecnie znajduje się jeszcze w fazie organizacji. Jeśli w rejonie Waszego/Twojego miejsca zamieszkania nie znajduje się jeszcze żaden punkt wsparcia, to może być udzielona oddzielna porada także przez naszą placówkę koordynacyjną pod niżej podanymi numerami telefonów.



## Pomoc dla ofiar przemocy w wieku dorosłym

AWO Psychiatriezentrum **Königsutter** (Gründungspartner des Trauma-Netzwerks Niedersachsen)  
Vor dem Kaiserdom 10, 38154 Königsutter  
**Tel. 05353/90-2000**

Psychotherapieambulanz der Technischen Universität **Braunschweig**  
Humboldtstr. 33, 38106 Braunschweig  
**Tel.: 0531/391-2865** (Telefonzeiten: Montag, Mittwoch, Freitag von 09:00-12:00 Uhr, Dienstag 15:00-17:00 Uhr)  
**Tel.: 0531/391-38999** (Telefonzeiten: Dienstag von 10:00-12:00 Uhr, Donnerstag von 15:00-17:00 Uhr)  
Außerhalb der Telefonzeiten steht ein Anrufbeantworter zur Verfügung, bitte Rufnummer für Rückruf hinterlassen!

Asklepios Fachklinikum **Göttingen**, Psychiatrische Institutsambulanz  
Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen  
**Tel. 0551/402-1650** (bei Anruf bitte Hinweis geben, dass Termin für die OEG-Sprechstunde gewünscht wird)

Klinikum **Emden**, Hans-Susemihl-Krankenhaus gGmbH,  
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik,  
Bolardusstr. 20, 26721 Emden,  
**Tel: 04921/98-1475** (bei Anruf bitte Hinweis geben, dass Termin für die OEG-Sprechstunde gewünscht wird)

Klinikum Wahrenndorff, Trauma-Ambulanz **Hannover**  
Gartenstr. 19, 30175 Hannover  
**Tel.: 0511/16933123**, E-Mail: Traumaambulanz@wahrenndorff.de

Psychiatrische Klinik **Lüneburg**, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie I  
Am Wienebütteler Weg 1, 21339 Lüneburg  
**Tel. 04131/60-2000**

Ubbo-Emmius-Klinik gGmbH, Abteilung Psychiatrie  
Osterstr. 110, 28506 **Norden**  
**Tel. 04931/181358**

Euregio-Klinik Hannoverstraße GmbH, Trauma-Ambulanz der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Alberst-Schweitzer-Str. 10, 48527 **Nordhorn**  
**Tel: 05921/84-1716**, Fax.: 05921/84-1725

AMEOS Klinikum **Osnabrück**, Psychiatrische Institutsambulanz  
Knollstr. 31, 49088 Osnabrück  
**Tel.: 0541/131-136**

Burghof Klinik **Rinteln**, Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie  
Virchowstr. 5, 31737 Rinteln  
**Tel. 05751/940-128** oder **05751/940-178**

Elbe Klinikum **Stade**, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik  
Bremervörder Str. 111, 21682 Stade  
**Tel. 04141/97-1732**



## **Pomoc dla ofiar przemocy w wieku dziecięcym i młodzieńczym**

AWO Psychiatriezentrum **Königslutter** (Gründungspartner des Trauma-Netzwerks Niedersachsen)  
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Vor dem Kaiserdom 10, 38154 Königslutter  
**Tel. 05353/90-2000**

Psychotherapieambulanz der Technischen Universität **Braunschweig**  
Humboldtstr. 33, 38106 Braunschweig  
**Tel. 0531/391-2865** (Telefonzeiten: Montag, Mittwoch, Freitag von 09:00-12:00 Uhr, Dienstag 15:00-17:00 Uhr)  
**Tel. 0531/391-38999** (Telefonzeiten: Dienstag von 10:00-12:00 Uhr, Donnerstag von 15:00-17:00 Uhr)  
Außerhalb der Telefonzeiten steht ein Anrufbeantworter zur Verfügung, bitte Rufnummer für Rückruf hinterlassen!

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Psychiatrische Klinik **Lüneburg**  
Am Wienebütteler Weg 1, 21339 Lüneburg  
**Tel. 04131/60-1740**

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie  
Klinikum **Oldenburg** gGmbH, Rahel-Straus-Straße 10, 26133 Oldenburg  
**Tel.: 0441/403-10061**, Fax: 0441/403-10063  
E-Mail: k-j-psychiatrie@klinikum-oldenburg.de

Kinderhospital **Osnabrück** am Schölerberg, Zentrum für Entwicklung und seelische Gesundheit  
Fachklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik  
Iburger Str. 187, 49082 Osnabrück  
**Tel.: 0541/5602-167**, Fax: 0541/5602-179  
E-Mail: info@kinderhospital.de

Asklepios Fachklinikum Tiefenbrunn  
Psychotherapeutisch-psychiatrische Institutsambulanz für Kinder, Jugendliche und Familien  
37124 **Rosdorf**  
**Tel.: 0551/5005-180** oder **0551/5005-330**

KJPP-Tagesklinik **Stade** im Elbe Klinikum,  
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Psychiatrischen Klinik Lüneburg,  
OEG-Sprechstunde  
Bremervörder Str. 107, 21682 Stade  
**Tel. 04141/529-9070**