



## Trauma-Netzwerk Niedersachsen – Mreža Donje Saksonije za pomoć kod trauma

### Brza pomoć kod psihičkih trauma

Žrtve nasilja pretrpjele su, u mnogim slučajevima, psihičku traumu, dakle zadobile su ranu na duši. Duševna rana može se u potpunosti porediti za fizičkim/tjelesnim povređivanjem, jer je i ovdje za ozdravljenje potrebna njega rane i vrijeme. Kao i kod fizičkih/tjelesnih rana, potrebno je spriječiti da se posljedice ranjavanja učvrste kao trajna oštećenja.

Doživljavanje psihičke traume putem nasilja jeste doživljaj koji obuzima do te mjere da duša aktivira zaštitne reakcije. Osobe koje su to doživjele, doživljavaju sebe često potpuno drugačijim nego što zaista jesu. Ta situacija se doživljava nestvarnom, „kao u nekom filmu“, u početku se osoba toga i ne sjeća. Te osobe mogu biti zbunjene, ne znaju više šta/što se dogodilo, ne mogu se više snaći i ponašaju se na način koji nije uobičajen za njih. Ugroženo je njihovo duševno zdravlje.

Potpuno je normalno potražiti pomoć kod duševnih rana. Kod fizičkih/tjelesnih rana obratili biste se i ljekaru/liječniku.

Ovim informatorom obraćamo se zato svim osobama koje su pretrpjele nasilje. Rado vam nudimo profesionalnu pomoć. Ako se ti, Vi odn. Vaše dijete još uvijek osjećate jako loše, molimo vas nemojte se ustručavati da nas nazovete. U bolnicama koje su navedene na poleđini ovog informatora, uredili smo specijalizovane/specijalizirane punktove za podršku, u kojima žrtve nasilja dobijaju savjete i pomoć psihijataru i psihologu. Tako se može brzo utvrditi da li postoji rizik za razvoj dugotrajnih posljedica, i koje mjere su potrebne. Pružamo i pomoć kod poteškoća u svakodnevnom životu, pomoć u postupanju kod neuobičajenih životnih situacija i osjećanjima koja su povezana s tim situacijama i koja su često isuviše jaka. Na dole navedene brojeve telefona dobićete/dobit ćete termine za savjetovanje u roku od nekoliko dana. Troškove savjetovanja snosi Pokrajinska/zemaljska služba za socijalna pitanja, omladinu/mladež i porodicu/obitelj. Putni troškovi se, na zahtjev, vraćaju.

Za savjetovanje i pitanja možete se obratiti našoj službi za koordinaciju u našoj glavnoj službi u Hildesheimu, na brojeve 05121/304-202 i 05121/304-739.

E-Mail: [Trauma-Netzwerk.Niedersachsen@ls.niedersachsen.de](mailto:Trauma-Netzwerk.Niedersachsen@ls.niedersachsen.de)

[Pomoć za žrtve nasilja u odrasloj dobi](#)

[Pomoć za žrtve nasilja u dječjem i adolescentskom uzrastu](#)