

# WAS BIETET DIR DAS JUNO 23?

- ★ Fachliche Informationen über die psychischen Vorgänge nach traumatischen, die Seele verletzenden Ereignissen
- ★ Beratung durch eine feste Ansprechpartnerin
- ★ Vermittlung weiterführender Hilfen, wenn gewünscht
- ★ Stabilisierende Angebote wie Kochen, Singen, Spiele und Entspannung

## Du erreichst uns zu unseren Öffnungszeiten

Dienstag/Mittwoch/Freitag 13 bis 21 Uhr  
Montag/Donnerstag 15 bis 19 Uhr

## Ansprechpartnerin

Katrin Wehr  
Dipl.-Sozialpädagogin,  
Fachkraft für Psychotraumatologie und Beratung DIPT e.V.  
Traumapädagogin DeGPT/BAG-TP

## Du findest uns in der

Notkestraße 23  
22607 Hamburg  
040/896555  
juno23@asb-hamburg.de

**Bitte vereinbare einen Termin mit uns.**

# UNSERE BERATUNG IST FÜR DICH KOSTENLOS UND AUF WUNSCH AUCH ANONYM.

Dieses Projekt wird aus Mitteln  
des Bezirksamtes Altona gefördert.



JUNO  23

# ERSTE HILFE FÜR DIE SEELE!

Informationen und Hilfe nach traumatischen Ereignissen



**Du hast etwas Bedrohliches erlebt und plötzlich ist vieles nicht mehr wie es war...**

- ★ Hast du Schlafstörungen?
- ★ Tauchen immer wieder die gleichen belastenden Bilder in deinem Kopf auf?
- ★ Vermeidest du plötzlich alltägliche Dinge?
- ★ Kommst du gar nicht mehr zur Ruhe?

**PLÖTZLICH IST NICHTS MEHR SO WIE ES WAR...**

Das sind normale Reaktionen deiner Seele und deines Körpers auf ein **nicht** normales Ereignis. Derartig belastende Reaktionen können länger andauern, denn auch seelische Wunden benötigen Zeit zum Heilen.

Durch eine Situation, in der ein Mensch sich vollkommen hilflos und wehrlos fühlt, kann die Seele verletzt werden.

Man spricht dann von einem seelischen Trauma.

**WAS KANN ICH TUN, DAMIT ES MIR BESSER GEHT?**

**Du kannst Deinen Heilungsprozess selbst aktiv unterstützen:**

- ★ Nimm dir Zeit für dich und achte auf Deine Bedürfnisse.
- ★ Tu das, was Dir gut tut.
- ★ Sprich mit Menschen deines Vertrauens über deine Gefühle und Gedanken.
- ★ Sorge für dein körperliches Wohlbefinden, folge deinen Bedürfnissen nach Ruhe oder nach Aktivität.
- ★ Versuche, den normalen Tagesablauf beizubehalten.
- ★ Regelmäßige und gesunde Mahlzeiten helfen dir.
- ★ Ausreichender Schlaf tut jetzt richtig gut.
- ★ Gönn dir Pausen.

**WAS TUT MIR JETZT GUT?**

SINGEN  
MIR EINEN TEE MACHEN  
MIT DEM HUND RAUSGEHEN

DIE WOHNUNG  
PUTZEN  
BADEN

JOGGEN  
MIT ANDEREN  
ZUSAMMEN KOCHEN

MUSIK HÖREN

EINE FREUNDIN ANRUFEN

ICH GEHE ZU EINER  
BERATUNGSSTELLE,  
DIE MIR HilFT...

