

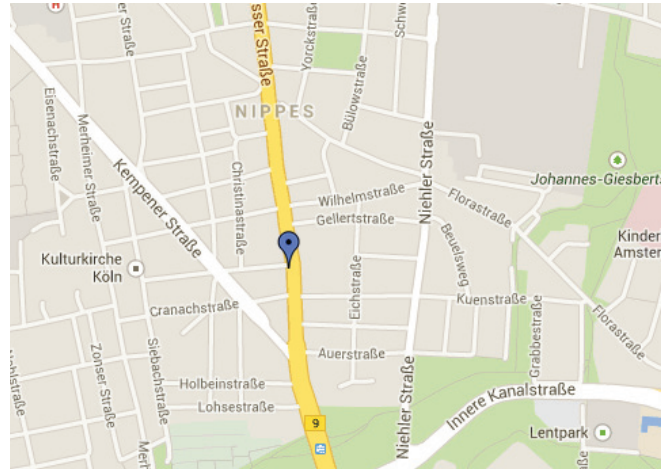
## Jede Ihrer Reaktionen ist richtig!

Wie auch immer Sie in der Zeit während bzw. nach der Gewalthandlung reagieren, ob wie gelähmt oder ganz ruhig, ob mit Wut, Trauer, Ohnmachtsgefühl, Angst oder anders – es gibt keine Standardreaktionen, was auch immer Ihre Mitmenschen dazu meinen.

## Kostenübernahme

Die Kosten der Beratung werden in der Regel von dem Weißen Ring e.V., dem Landschaftsverband Rheinland, dem Kölner Opferhilfe e.V., den Berufsgenossenschaften oder der Haftpflichtversicherung des sogenannten Unfallgegners bzw. Täters übernommen.

Ein entsprechender Antrag kann in der Beratungsstelle vorab ausgefüllt werden. Ich habe alle Formulare vorrätig.



**Rechtsanwaltskanzlei Chakroun**  
Steinbergerstraße 1, 50733 Köln

### So erreichen Sie mich:

Straßenbahn Linien 12, 15

Haltestellen: Florastraße, Lohsestraße

Bus Linie 147

Haltestelle: Cranachstr., Wilhelmstr., Florastr.

### NATALIA CHAKROUN

Fachberaterin für Psychotraumatologie (DIPT),  
Rechtsanwältin

[www.rechtsicher.com](http://www.rechtsicher.com)

[info@rechtsicher.com](mailto:info@rechtsicher.com)



**Rufen Sie mich an und vereinbaren Sie einen Beratungstermin!**

Rechtsanwältin Natalia Chakroun



0221/44903969 oder 0177/4428321  
(Mo-Fr, 9-17 Uhr)

0221/44903969 oder 0177/4428321  
(Mo-Fr, 9-17 Uhr)

0221/44903969 oder 0177/4428321  
(Mo-Fr, 9-17 Uhr)

## Trauma (griech.: Wunde):

Erinnerung einer Person an die Situation eines seelisch oder körperlich einschneidenden Erlebnisses bzw. der psychische oder physische Eindruck, den das Erlebnis in der Seele hinterlassen hat.

Traumatische Erlebnisse, wie Unfälle, sexualisierte oder häusliche Gewalt sowie sexueller Missbrauch und Vergewaltigung führen neben den möglicherweise vorhandenen körperlichen Verletzungen oft zu schwerwiegenden psychischen Folgen.

### **Auch eine seelische Wunde braucht Pflege und Zeit, um zu heilen.**

Eine traumatische Situation ist ein derart einschneidendes Erlebnis, dass die Psyche automatisch Schutzreaktionen aktiviert.

Typische Reaktionen können sein

- Wiedererleben der traumatischen Situation
- Schlafstörungen und Alpträume
- Verzweiflung, Hilflosigkeit und Ohnmacht
- starke innere Unruhe / Starre
- Schreckhaftigkeit und Reizbarkeit
- Panikattacken und Angstzustände

Diese treten teilweise sofort oder erst Wochen nach dem Ereignis auf.

Frühzeitige professionelle Beratung und qualifizierte Maßnahmen können dabei helfen, bereits vorhandene Symptome zu lindern oder zu beheben.

Die Beratungsstelle bietet Folgendes an:

- Trauma-Fachwissen vermitteln, Begriffe wie Flash-Back, Dissoziation und PTBS erklären
- Körperwahrnehmungen erlernen
- Vorhandene Grenzen verstärken
- Lernen, im Hier und Jetzt und in Ihrem Körper zu bleiben
- Ein großes Mitbestimmungsrecht an der Zusammenarbeit mit mir
- Vorhandene Ressourcen stärken und neue Ressourcen entwickeln
- Das Gefühl einer gewissen Gerechtigkeit wiederherstellen
- Üben, aus Blockierung in Bewegung zu gehen
- Stabilisierung im Alltag
- Techniken für den Umgang mit Symptomen

Ich helfe Ihnen gerne auch bei der Suche nach:

- Psychotraumatologisch qualifizierten TherapeutInnen
- Auf Trauma spezialisierten Fachkliniken
- Selbsthilfegruppen und Gleichgesinnten

Dabei arbeite ich mit dem Frauennotruf Köln, dem Weißen Ring e.V., Agisra e.V., dem Allerweltshaus sowie KALZ e.V. eng zusammen.

Außerdem kann auch eine Begleitung und Unterstützung im Alltag und bei Amtsträgern in Kooperation mit Viva a Vida GbR in Anspruch genommen werden.

Die Beratungsstelle unterliegt der Schweigepflicht!

**Sie sind NICHT „verrückt“!**

**„Verrückt“ ist das, was Ihnen passiert ist!  
Die Beschwerden sind eine normale Reaktion auf dieses „verrückte“ Ereignis.**