

# UNTERSTÜTZUNG FÜR KOMPLEX TRAUMATISIERTE FRAUEN\*

## Handreichung Krankenhaus-Suche

Liebe Interessentin\*,

der Entschluss einen (teil-stationären) Aufenthalt in einem Krankenhaus zu erwägen ist sicherlich nicht immer einfach. Gerade im Rahmen von längerfristigen Traumabehandlungen z.B. einer Intervallbehandlung oder akut schwierigen Situationen steht dieser Schritt an. Daher ist es wunderbar und vielleicht auch etwas mutig, dass Sie sich auf die Suche nach entsprechenden Krankenhäusern, die sich mit Komplexer Traumatisierung und mit Dissoziativen Identitätsstrukturen auskennen, begeben.

Die Traumabehandlung die Krankenhäuser oder spezialisierte Traumstationen anbieten kann sehr unterschiedlich ausfallen. Die vorherrschende Therapierichtung kann variieren, z.B.: Verhaltenstherapie, Analytische Psychotherapie, Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Gesprächspsychotherapie nach Rogers, Gestalttherapie, Systemische Therapie. Die speziellen Therapieprogramme und angewendeten Techniken können variieren, z.B.: Dialektisch-Behaviorale-Therapie, EMDR, Brainspotting, Somatic Experiencing, Imagery Rescripting, Psychodynamische imaginative Traumatherapie. Auch die ergänzenden Angeboten ganz unterschiedlich ausfallen, z.B.: Entspannungsverfahren, Sport-/Physio-/Ergotherapie, Kunst-/Tanz/Musiktherapie. Hinzu kommt, dass die strukturellen und zeitlichen Vorgaben sich von Angebot zu Angebot unterscheiden, wie z.B.: die Dauer des Aufenthaltes bzw. mehrere Aufenthalte bei einer Intervallbehandlung, Kooperation/Ergänzung mit ambulanten oder teilstationären Angeboten. Es ist ratsam sich die spezifischen Angebote der jeweiligen Kliniken genau anzusehen und auch die Wartezeiten in Erfahrung zu bringen.

Toll, dass Sie bereit sind die eigenen Probleme anzugehen und einen aktiven Weg für die Bewältigung der Probleme zu suchen. Gerne möchten wir Ihnen hierfür folgende Informationen an die Hand geben:

- Es ist möglich entsprechende Krankenhäuser in folgenden Datenbanken zu finden:  
**<https://www.gptg.eu/service/traumakompetenzliste?categories=list=t3>**
- Eine Liste von Kliniken mit Trauma-Spezialisierung ist unter folgendem Link zu finden:  
**<https://www.vielfalt-info.de/index.php/info-material/kliniken>**

Aktuelle werden in Kooperation mit dem **Traumanetz** neue stationäre und teilstationäre, frauenspezifische, traumatherapeutische Angebote für Frauen mit Kindern in derzeit folgenden Berliner Kliniken eingerichtet (siehe auch: <https://traumanetz.signal-intervention.de/ueber-uns>):

# UNTERSTÜTZUNG FÜR KOMPLEX TRAUMATISIERTE FRAUEN\*

1. Alexianer St. Joseph Krankenhaus Berlin Weißensee; Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
2. Vivantes Netzwerk für Gesundheit Neukölln; Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
3. Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe; Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Insgesamt sind bis zu 15 Therapieplätze pro Klinik/Region für komplextraumatisierte Frauen mit Kindern geplant. Bezüglich der Bewertung und Qualität von Krankenhäusern kann folgender Link hilfreich sein:

- <https://www.klinikbewertungen.de/>

Allerdings sollten Sie auch immer bedenken, dass Menschen negative Informationen leichter und häufiger mitteilen und viel besser im Gedächtnis behalten als positive Informationen. Diese Rückmeldungen über persönliche Erlebnisse in Krankenhäusern können folglich zum Negativen verzerrt sein. Auf persönliche Anfrage können wir ggf. auch weitere Hinweise, Tipps oder Unterstützung geben und können wir Sie auch bei allen Schritten unterstützen und begleiten. Wir empfehlen, bei Interesse Kontakt zu den jeweiligen Therapeut\*innen und Einrichtungen aufzunehmen und sich selbst ein differenziertes Bild zu machen, welche Angebote, Therapieansätze und freie Kapazitäten dort besteht und ob es auch wirklich den individuellen Bedürfnissen entspricht.

## **Woher weiß ich, welches Krankenhaus das Richtige für mich ist?**

Eine wichtige Frage die wir gerne so beantworten möchten: Hören Sie auf Ihre Intuition und innere(n) Stimme(n)! Lassen Sie sich Zeit mit Entscheidung und bedenken Sie diese auch gerne mehrmals. Geben Sie dann auch der Therapeut\*in eine Chance Sie gut kennen zu lernen. Nutzen Sie die ersten Kontakte am Telefon oder auch persönlich dafür eine gute Ausgangsbasis zu schaffen. Es ist für eine gelungene therapeutische Unterstützung wichtig, dass Sie sich gut aufgehoben und sicher fühlen. Auf dieser gegenseitigen Vertrauensbasis können Sie dann gemeinsam aufbauen. Gerne stehen wir auch hier als Reflexionspartner\*in zur Verfügung und unterstützen Sie.

## **Die mögliche Kostenübernahme**

Eine Behandlung im Krankenhaus kann während eines bestehenden stationären Klinikaufenthaltes erfolgen oder als extra zu beantragende Rehabilitationsmaßnahme (Reha). Die Kosten von Rehabilitationsmaßnahmen können über die jeweilige Krankenkasse oder auch von der Deutsche Rentenversicherung (<https://www.deutsche-rentenversicherung.de>) übernommen werden. Ein entsprechender Antrag sollte mit in Zusammenarbeit mit der Hausärzt\*in gestellt werden. Wenn Sie schon eine Idee habe, welches Krankenhaus infrage

## UNTERSTÜTZUNG FÜR KOMPLEX TRAUMATISIERTE FRAUEN\*

kommt, können Sie Vorschläge für das bevorzugte Krankenhaus in einem formlosen Schreiben während der Reha-Antragstellung an die Krankenkasse bzw. der Rentenversicherung senden. Allerdings ist es wichtig zu wissen, dass solche Vorschläge auch abgelehnt werden könnten. Je spezifischer die Begründung der Wahl ausfällt, desto besser sind die Chancen auch dort unterzukommen.

Die Handreichung zur „Suche einer Therapeut\*in“ gibt noch weiterführende Hinweise. Bitte sehen Sie auch dort nach.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg für die Suche und drücken die Daumen für eine gelungene therapeutische Unterstützung.

Ihr LARA-KOMPLEX-TEAM

Bei Nachfragen oder Interesse an unserem Beratungs-, Bildungs- oder Vernetzungsangebot zum Thema KOMPLEXTRAUMATISIERUNG & DISSOZIATION kontaktieren Sie uns bitte auch

per E-Mail: [larakomplex@lara-berlin.de](mailto:larakomplex@lara-berlin.de)

per Telefon: 030 219 64 152

oder schauen Sie auf der Website unter: [www.lara-berlin.de](http://www.lara-berlin.de)

*Merke: Für alle diese Angebote, Inhalte und Links übernehmen wir keine Verantwortung. Es ist auch möglich, dass die angegebenen Links und Informationen ihre Aktualität mit der Zeit verlieren. Wir bemühen uns aber den Informationsstand aktuelle zu halten.*