

## Fallbezogene Vernetzung

Durch einen kontinuierlichen fachlichen Austausch und kurze Kommunikationswege kann die Qualität der Unterstützung von komplex traumatisierten Menschen erheblich verbessert werden.

Zum Thema Komplextraumatisierung & Dissoziation bieten wir daher:

- ▣ einen fallbezogenen interdisziplinären Austausch
- ▣ eine Schnittstelle für Fachkräfte und Multiplikator\*innen
- ▣ Fachveranstaltungen
- ▣ Intersession

So können Probleme gelöst, Erfahrungen geteilt, Fragen geklärt, sowie weitere fachliche Meinungen eingeholt und diskutiert werden.



**KOMPLEX**  
BERATUNG ZU KOMPLEXTRAUMATISIERUNG  
& DISSOZIATION

Fuggerstraße 19  
10777 Berlin – Schöneberg  
www.lara-berlin.de

**E-Mail:** komplex@lara-berlin.de  
**Telefon:** 030 - 219 641 52

**Telefonische Beratungsanfragen:**  
Montag–Mittwoch 10:00–15:00 Uhr

**Spendenkonto:**  
LARA – Verein gegen sexuelle Gewalt an Frauen e.V.  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE97 3702 0500 0003 2668 01  
BIC: BFSWDE33BER



Gefördert durch:



UNTERSTÜTZUNG FÜR KOMPLEX TRAUMATISIERTE  
FRAUEN\*, TRANS\*, INTER\* UND NICHT-BINÄRE PERSONEN

☎ 030 - 219 64 152

**KOMPLEX**  
Beratung zu Komplextraumatisierung  
& Dissoziation



## Beratung für komplextraumatisierte Frauen, trans\*, inter\* und nicht-binäre Personen

Der Bedarf nach nachhaltigen Unterstützungsstrukturen und therapeutischen Versorgungsnetzen für komplex traumatisierte Menschen ist groß. LARA KOMPLEX hat das Ziel zur Verbesserung der Versorgung von Frauen, trans\*, inter\* und nicht-binären Personen, die wiederholte und langanhaltende sexualisierte, physische und/oder emotionale Gewalt erlebt haben, beizutragen.

Wir beraten und vernetzen fallbezogen zum Thema Komplextraumatisierung & Dissoziation (u.a. komplexe posttraumatische Belastungsstörung Dissoziative Identitätsstruktur/DIS).

Um einen heilsamen Umgang mit den Folgen von Gewalterfahrung zu finden, ist ein individuelles Netzwerk von Helfer\*innen notwendig. LARA KOMPLEX bietet:

- ✘ Unterstützung und Stabilisierung durch eine individuelle psychosoziale Beratung
- ✘ Im Umgang mit Behörden und bei der Antragstellung (u.a. Einzelfallhilfe)
- ✘ Bei der Suche nach geeigneten medizinischen Versorgungsangeboten (u.a. Kliniken, Ärzt\*innen, Therapeut\*innen)
- ✘ Unterstützung bei der Suche nach anderweitig hilfreichen Unterstützungsangeboten
- ✘ Gruppenangebote
- ✘ Beratung mit Sprachmittlung, auch in Gebärdensprache
- ✘ Beratung von unterstützenden Angehörigen und Bezugspersonen

Die BERATUNG ist kostenlos, auf Wunsch anonym und kann persönlich oder telefonisch erfolgen.

**KOMPLEXTRAUMATISIERUNG** bezeichnet die Erfahrung von wiederholten und langanhaltenden Traumata, die in der Regel in der Kindheit beginnen. Im Gegensatz zu einzelnen traumatischen Ereignissen handelt es sich bei komplexer Traumatisierung also um fortlaufende oder wiederholte Erlebnisse, die über längere Zeiträume hinweg andauern können. Diese Form der Traumatisierung hat oft tiefgreifende Auswirkungen auf die psychische und körperliche Gesundheit der betroffenen Person und kann den Alltag erheblich beeinflussen (z.B. durch Dissoziation).

**DISSOZIATION** ist ein Zustand in dem sich Körper, Gedanken, Gefühle oder Erinnerungen vom Bewusstsein „abschalten“ oder „abspalten“. Es ist eine Reaktion der Psyche auf extremen Stress, (Lebens-)Gefahr oder spezifische Auslöser, die mit einem traumatischen Erlebnis in Zusammenhang stehen. Wenn eine Person dissoziiert, kann sie sich vielleicht wie „neben sich stehend“ fühlen, „wie in einem Film“, taub oder leer. Manche Menschen vergessen auch, was gerade passiert ist (Amnesie), oder verlieren das Zeitgefühl. Dissoziieren ist eine Schutzfunktion – eine persönliche Überlebensstrategie, um Ausnahmezustände und (extreme) Gewalt auszuhalten, wenn Flucht oder Kampf nicht möglich sind.

---

\* Das Sternchen hinter trans und inter soll Raum für verschiedene Geschlechtsidentitäten lassen und steht insgesamt für ein ganzes Spektrum von Geschlechtern, die sich nicht in Frau oder Mann einordnen lassen.