



[www.du-auch.de](http://www.du-auch.de)

## Was ist LoT?

LoT ist Teil einer wissenschaftlichen Studie (Bestforcan), die vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert wird. Sie wird durchgeführt von Wissenschaftler:innen der Universitäten in Frankfurt, Eichstätt, Marburg und Erlangen. Das Ziel von LoT ist es, eine wissenschaftlich gestützte Traumatherapie mehr Kindern und Jugendlichen, die Gewalt oder Vernachlässigung erlebt haben, zugänglich zu machen.



## Die LoT Therapie gibt es in

Berlin, Bochum, Bremen, Erfurt,  
Hamburg, Hannover, Köln/Bonn,  
Landau, Leipzig/Halle, Lüneburg,  
Mannheim, Marburg

Kontaktdaten der Behandelnden  
findet man unter:

[www.bestforcan.de](http://www.bestforcan.de)

## Kein Angebot in deiner Nähe?

Es gibt auch ein Online-Training:  
[https://linktr.ee/Projekt\\_StAR](https://linktr.ee/Projekt_StAR)

## Projekt Bestforcan:

Leitung: Prof. Dr. Hanna Christiansen  
AE Klinische Kinder- und  
Jugendpsychologie  
Philipps-Universität Marburg  
Gutenbergstraße 18  
35037 Marburg  
[bestforcan@uni-marburg.de](mailto:bestforcan@uni-marburg.de)



# Leben ohne Traumafolgen

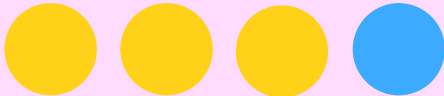


## Was sind traumatische Ereignisse?

Ein traumatisches Ereignis ist eine Situation, in der man eine Gefahr für das eigene Leben oder für das Leben von anderen Personen erlebt oder große Angst oder Verzweiflung empfindet.

## Wie häufig sind traumatische Ereignisse?

In Deutschland erlebt etwa jede:r vierte Jugendliche mindestens ein traumatisches Ereignis. Und jede:r siebte Jugendliche hat Gewalt erlebt.



## Du auch?

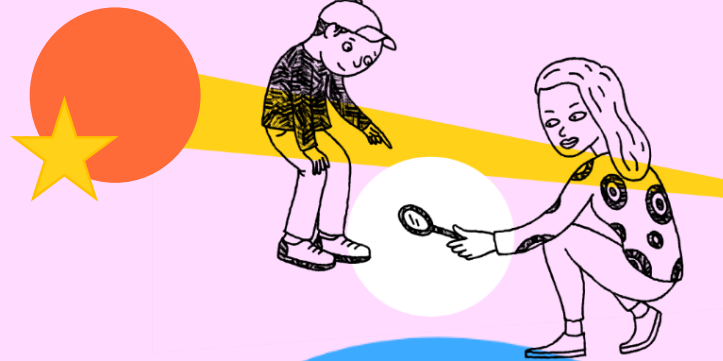
Egal was passiert ist: Du bist dafür nicht verantwortlich. Bleib damit nicht alleine.

[www.du-auch.de](http://www.du-auch.de)

## Was sind Traumafolgen?

Häufig erleben Jugendliche nach traumatischen Erlebnissen:

- Wiedererleben der Situation in Träumen oder „Flashbacks“
  - Veränderte Stimmung, z.B. Reizbarkeit, Traurigkeit
  - Vermeidung von Orten, Personen oder Gedanken, die an das traumatische Ereignis erinnern
  - Schlafprobleme oder Unruhe
- Wenn die Traumafolgen länger bestehen, spricht man von einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS).



## Was passiert in einer Traumatherapie?

Man lernt alles über Traumafolgen und erfährt, was man machen kann, damit es einem wieder besser geht. Man übt Tricks, wie man sich beruhigen kann, wenn man große Angst hat. So gewinnt man wieder mehr Sicherheit.



## Was ist das Besondere an der LoT-Therapie?

Die LoT-Therapie heißt Traumafokussierte Kognitive Verhaltenstherapie (Tf-KVT). Das ist eine wissenschaftlich gestützte Psychotherapie.

Durch die Tf-KVT verbessern sich die Symptome einer PTBS, aber auch andere Schwierigkeiten, z.B. depressive Symptome.

Besonders toll:

- Die Tf-KVT kann flexibel daran angepasst werden, was du brauchst.
- Die Therapie dauert nicht ewig lange. Vielen Jugendlichen geht es schnell besser.
- Eine für dich wichtige Bezugsperson wird in die Therapie mit eingebunden, um dich zu unterstützen.

