

## Nehmen Sie Kontakt zu uns auf

Ein Termin bei centra ist immer sinnvoll, wenn der Verdacht besteht, dass psychische Beschwerden bei geflüchteten Menschen auf traumatische Erfahrungen zurückgehen.

Sollte eine akut-psychiatrische Erkrankung im Vordergrund stehen, versuchen wir im Vorfeld bei der Suche nach der richtigen Anlaufstelle zu unterstützen.

## Terminvergabe

Montag: 9.00 - 12.00 Uhr  
Mittwoch: 14.00 - 17.00 Uhr  
Freitag: 9.00 - 12.00 Uhr

Tel.: 040/2320 522 - 22

Email: [info@centra.hamburg](mailto:info@centra.hamburg)

## Weitere Anfragen

Zu allen weiteren Fragen, z. B. unseren Fortbildungen, Supervisions- oder Netzwerkaktivitäten erreichen Sie uns unter 040/2320 522 - 0 bzw. [info@centra.hamburg](mailto:info@centra.hamburg)



centra - Koordinierendes Zentrum  
für traumatisierte Geflüchtete

Heidenkampsweg 97 (2. Etage)  
20097 Hamburg

Tel.: 040/2320 522 - 0  
[www.centra.hamburg](http://www.centra.hamburg)

### Klingelanlage

Betätigen Sie die Pfeile („^“ bzw. „v“) bis „centra“  
angezeigt wird. Drücken Sie dann „OK“.

## Anreise

Mit der S-Bahn sind wir ab Hauptbahnhof über die Linie S3/S31 Richtung Harburg/Buxtehude/Stade zu erreichen (eine Station bis „Hammerbrook/City-Süd“, von dort ca. 7 Min zu Fuß).

Mit dem Bus sind wir mit den Linien 25, 112 oder 154 zu erreichen (Haltestelle „Süderstraße“).

Sollten Sie mit dem PKW anreisen, so planen Sie bitte ausreichend Zeit für die Parkplatzsuche ein.

# centra

Koordinierendes  
Zentrum für  
traumatisierte  
Geflüchtete

## Unsere Klientinnen und Klienten

Wir beraten und behandeln geflüchtete Menschen, die in ihrem Leben starken Belastungen ausgesetzt waren und unter den seelischen Folgen leiden. Dabei können sie sich aktuell im Asylverfahren befinden oder schon länger in Hamburg leben.

### Erfahrungen, die oft sehr belastend sind:

- Krieg und Verfolgung
- Folter und Gefangenschaft
- Sexualisierte und körperliche Gewalt
- Zwangsprostitution
- Menschenhandel
- Naturkatastrophen
- Verlust naher Menschen

### Häufige Beschwerden in der Folge:

- Wiedererleben der Erfahrungen in Form von belastenden Erinnerungen
- Alpträume
- Vermeidung bestimmter Situationen
- Sich „wie betäubt“ fühlen
- Rückzug von anderen Menschen
- Schmerzen
- Schreckhaftigkeit und Schlafstörungen
- Depressionen, Ängste
- Konsum von Alkohol und anderen Drogen

## Was Sie bei centra erwartet

Wir beraten und behandeln traumaspezifisch, kultursensibel und mit einem ganzheitlichen Verständnis. In bis zu 5 Einzelsitzungen versuchen wir zunächst die Lebenssituation, die Symptome und Bedarfe unserer Klient\*innen zu erfassen, um passende Empfehlungen zu Hilfsmöglichkeiten zu entwickeln. Dabei kann es sich auch um eine Krisenbegleitung oder traumaspezifische Psychotherapie bei uns im Zentrum handeln. Alternativ versuchen wir in unser Netzwerk oder an andere Angebote der Hamburger Versorgung zu vermitteln.

### Weitere Angebote bei centra:

- Gruppe zum Umgang mit starken Gefühlen
- Gruppe bei Substanzkonsum
- Sanftes Yoga
- NADA-Akupunktur

Die Gruppen finden jeweils für Frauen oder Männer statt und in 1-2 ausgewählten Sprachen mit Sprachmittlung.

Die Beratung, Behandlung und Sprachmittlung bei centra ist kostenfrei. Unser Team ist interkulturell, mehrsprachig und berufsübergreifend. Es besteht unter anderem aus Psychotherapeut\*innen, Sozialarbeiter\*innen, Ärzt\*innen, Krankenpfleger\*innen und Peer-Berater\*innen. Bei Bedarf arbeiten wir mit geschulten Sprachmittler\*innen.

Bitte beachten Sie, dass wir keine medizinische Behandlung anbieten und keine Medikamente verordnen. Wir streben jedoch eine enge Kooperation mit niedergelassenen Ärzt\*innen an.

## Fortbildung, Supervision und Vernetzung

Um die Versorgung von geflüchteten Menschen mit traumatischen Erfahrungen nachhaltig zu verbessern, ist die Zusammenarbeit aller notwendig, die sie begleiten. Zu unseren Aufgaben gehört es deshalb alle existierenden Angebote in Hamburg mit traumaspezifischer Expertise fachlich zu unterstützen. Sie können sich als Fachpersonen, Einrichtungen und Ehrenamtliche gerne an uns wenden. Dabei können Sie bereits Erfahrung und spezielles Wissen im Umgang mit Traumabetroffenen haben, oder dies erst noch erwerben wollen.

Unter anderem können Sie die folgenden traumaspezifischen Angebote über centra kostenfrei in Anspruch nehmen:

- Regelmäßige Fortbildungen für unterschiedliche Berufsgruppen in unseren Räumlichkeiten
- Inhouse-Schulungen, die auf die Bedarfe Ihres Teams abgestellt sind
- Teambegleitung und fallbezogene Beratung nach Ihren Bedarfen
- Supervisions- und Interventionsangebote

Um Ihnen den Zugang zu Vernetzung, Austausch und fachlichen Informationen zu erleichtern, haben wir eine digitale Plattform für den Hamburger Raum entwickelt, der Sie als Netzwerkpartner\*in beitreten können. Weitere Informationen dazu finden Sie auf unserer homepage: [www.centra.hamburg](http://www.centra.hamburg)

