

**Dein Partner ist dir fremd?
Bilder verfolgen Dich?
Du schläfst schlecht?
Deine Kinder leiden?
Irgendetwas ist anders?**

**Sprich mit uns –
Wir helfen dir!**

Denn wir wissen, was es heißt, Helfer zu sein:

Es fordert Herz, Hand und Verstand eine Uniform zu tragen und nach ihrem Leitbild zu leben. Bilder des Grauens lasten oft auf unserer Seele. Viele Bilder aus unseren Einsätzen verkraften wir, manche nicht. Wenn wir leiden, leiden unsere Familien und Freunde mit; mal mehr, mal weniger. Hab aber keine Angst, nicht jede schmerzhafteste Erinnerung ist gleich ein Trauma. Und selbst wenn, gemeinsam finden wir einen Weg!

Du erreichst uns über:

www.traumalos.de oder info@traumalos.de

Vom menschlichen Telefonat, über gemeinsame Treffen und Selbsthilfegruppen mit Gleichgesinnten bis hin zur Therapie.

Wir beraten und begleiten Dich/Euch gerne.

Individuell, kostenlos, mit aller Kraft.

Wo Dein Weg hinführt, entscheidest Du!

Hilf uns, damit wir helfen können!

Gemeinsam sind wir stark!



**Spende uns noch heute –
denn jeder Cent zählt!**

**Spendenkonto TraumAlos e.V.
Raiffeisen-Volksbank Donauwörth eG
Kontnr.: 306 43 44 · BLZ: 722 901 00**

Eine detaillierte Projektaufschlüsselung und Kostenaufstellung der laufenden Projekte erhältst Du mit einer E-Mail an: [projektmensch@traumalos.de](mailto:projekt mensch@traumalos.de)



**TraumAlos e.V.
www.traumalos.de**

Herausgeber: TraumAlos e.V.



TraumAlos e.V.



Wir sind für Dich da...



Gemeinsam sind wir stark!

Liebe Kameraden,
liebe Familien,
liebe Interessierte,

*Wir helfen Menschen,
die Menschen helfen...*

wenn wir in Not sind oder es uns schlecht geht,
kommt oftmals Hilfe von außen. TraumAlos e.V.
kümmert sich um diejenigen Menschen, die
Anderen helfen.

Unsere Retter kommen in Uniform. Sei es mit einem
Roten Kreuz, mit grüner, blauer, weißer Dienstjacke
oder gar mit Feuerwehrhelm und Atemschutz. Sie
kommen meist mit Blaulicht, reagieren professionell,
retten, handeln und fahren zum nächsten Einsatz. Sie
opfern manchmal sogar ihr Leben für unsere Freiheit.

Doch was steckt hinter dieser Uniform? Wer steckt
hinter dem rußverschmierten Mann mit Helm? Wer
hat Sie aus dem kaputten Auto geborgen, das nur
noch ein Haufen Schrott war? Wer ist der Soldat,
der verändert aus Afghanistan zurückkehrt, weil der
Krieg ihn gezeichnet hat? Ein Mensch. Dieser Mensch
lebt mit Familie, mit Freunden, mit Kindern. Es sind
wertvolle Menschen, die diese Arbeit verrichten.
Manchmal wird es dem einen oder anderen jedoch
zu viel und seine/ihre Seele ist verletzt.

Darunter leidet dann nicht nur der Helfer, sondern
auch und besonders seine Familie. Sein Umfeld.
Seine Lieben. TraumAlos e.V. hilft diesen Menschen.



Mach mit, getreu dem Motto:

www.traumalos.de – **Sag es weiter!**

Was ist TraumAlos e.V.?

Der Verein wurde am 7. Juni 2009, in Gedenken an das im
Jahr 2003 verübte Busattentat auf deutsche Soldaten in
Kabul/Afghanistan, gegründet. Wir sind ein gemeinnütziger
und eingetragener Verein.

Unser Ziel ist es, all den Menschen zu helfen, die aufgrund
von schrecklichen Erlebnissen in ihrer Seele verletzt wurden
und es bis heute sind. Dies kann unter anderem durch
schwere Unfälle, Gewalt in der Partnerschaft, humanitäre
Hilfeinsätze, Einsätze im Rettungsdienst oder durch Kriegs-
erlebnisse bei besonderen Auslandseinsätzen der Bundes-
wehr hervorgerufen worden sein.

Unser Angebot richtet sich an Soldaten und zivile Rettungs-
und Einsatzkräfte sowie deren Angehörige und an jeden
einzelnen Menschen, der eine helfende Hand sucht, der Rat
braucht, der reden möchte.

Um betroffenen Menschen helfen zu können, reden und
schweigen wir gemeinsam, beraten und informieren wir.
Manchmal ist es aber nicht verkehrt einen Fachmann zu
kennen. Bei Bedarf ziehen wir diesen gerne hinzu, natürlich
nur, wenn dies gewünscht ist.

**Du, der Mensch, interessierst uns –
Wir sind für Dich da!**

Melde Dich bei uns.

Einer hat immer Zeit für Dich!

Niemand erfährt, was Du nicht möchtest!

Schnell, zuverlässig, menschlich. Das sind wir!

Chaos, Angst, Einsamkeit. Das muss nicht sein!

Hilfe von Mensch zu Mensch.

Das sind wir:



Kontakt:



Katharina Pongratz
kpongratz@traumalos.de



Sven Pongratz
spongatz@traumalos.de



Tina Vöckler
tvoeckler@traumalos.de



Andreas Buss
abuss@traumalos.de

**Zivile & militärische
Einsatzkräfte
Rettungshelfer**

**Angehörige
Mobbingopfer
Gewaltopfer**

Und viele weitere ehrenamtliche Helfer mit Herz!
Mehr erfährst Du unter: www.traumalos.de

Sag es weiter!