

## Traumatasensibler Umgang

Traumatasensibler Umgang bedeutet, dass – unabhängig von der primären (Versorgungs-)Aufgabe – wesentliche Grundprinzipien des Umganges mit Personen berücksichtigt werden, die möglicherweise Traumata erlebt haben und / oder Personen vor (erneuten) Traumata zu schützen bzw. sie darin zu begleiten. So wird dafür gesorgt, dass die Angebote der Unterstützung, Begleitung, Versorgung, Pflege, Diagnostik, Beratung und Therapie besser an die Sicherheits-Bedürfnisse der alten oder hilfebedürftigen Menschen angepasst werden.

Dies setzt ein Verständnis von den sowohl kollektiven, als auch individuellen, kulturellen, als auch geschlechtsspezifischen, Ursachen und den Auswirkungen traumatischer Erfahrungen voraus. Gerade frühe und wiederholte Traumatisierungen haben oft nachhaltige Folgen und können die Sicht der Betroffenen auf sich selbst, auf andere Menschen und die Welt beeinflussen. Entscheidend ist, ein Verständnis dafür zu entwickeln, welchen prägenden Charakter traumatische Erfahrungen für spätere Lebensentscheidungen, die Entwicklung von Bewältigungsstrategien und nicht zuletzt das aktuelle Erleben haben können. Ebenso wichtig für den Umgang mit alten Menschen ist es, zu verstehen, dass Traumata in Ohnmachtsituationen erlebt wurden und werden und dass eine Traumaaktivierung allein durch erneute Ohnmachtssituationen - wie es zum Beispiel eine Hilfs- und Pflegebedürftigkeit beinhalten kann - hervorgerufen werden kann.

Traumatasensibler Umgang bedeutet immer ein achtsames Miteinander und den alten Frauen und Männer soviel Sicherheit, Autonomie und Kontrolle zu geben, zu ermöglichen und zu erhalten, wie es eben geht.

So gilt es:

- **Sicherheit zu schaffen**

- **Ohnmachtssituationen zu vermeiden, bzw. zu begleiten**
- Traumaktivierungen zu vermeiden
- Kontrolle, Autonomie, Selbstfürsorge zu stärken / zu ermöglichen
- ressourcenorientiert zu arbeiten

### **Wie kann Sicherheit geschaffen werden?**

- Vertrauen auf die Stärke und Lebensstrategien des Gegenübers
- Herausfinden, was ihr/ihm in der Vergangenheit gut getan hat, nach positiven Erinnerungen fragen
- Nähe/Distanzbedürfnis beachten
- Gespräche umzuleiten, wenn das Gegenüber Reaktionen zeigt, die auf eine Traumaaktivierung hindeuten können. Dem Gegenüber vermitteln, wie stark sie/er ist, dass sie/er solch schwere Dinge überlebt hat.
- Transparenz/umfassende Erläuterungen; gemeinsam Behandlungs- bzw. Versorgungsstrategien entwickeln
- Beratung, Therapie, Diagnostik, Pflege auf „Augenhöhe“ durchführen
- Selbstwirksamkeit fördern (Kompetenzen erfragen und bestärken, Handlungsmöglichkeiten aufzeigen)
- Ressourcenorientierung („Was können Sie gut, was bringen Sie mit?“)
- Erzählen im Rahmen von Gruppenangeboten (WICHTIG: Erzählen ist etwas anderes als Konfrontation mit dem Trauma!)

Gerade in der Alten- Behinderten- und Gesundheitspflege und -betreuung können durch die – notwendige – körperliche Grenzüberschreitung alte Traumata aktiviert werden und/oder neue entstehen.

Widerständliche Verhaltensweisen, Aggressionen usw. sind häufig die Folge. Diese kosten Zeit und führen zu psychischen Belastungen. Daher ist es wichtig, den



Mitarbeitenden immer wieder zu verdeutlichen, dass traumasensibler Umgang zum Wegfall von Widerständen gegen bestimmte Handlungen führt und die Arbeit dadurch leichter und weniger zeitaufwändig wird.