



Trauma-sensibles Vorgehen in der Intervention

und Selbstfürsorge

Petra Wünsche
Diplom-Psychologin



Traumatisches Erleben und Folgen

Trauma Ereignis	Bedrohung für Leib und Leben	Keine Handlungsmöglichkeiten
Emotionales Erleben	Große Angst	Hilflosigkeit, Ohnmacht
Folgen (normal!)	Permanente Übererregung (Stress, Angst)	Angst vor Kontrollverlust General. Hilflosigkeit
	Reaktionen wie Panik, Flashbacks auf Trigger	
	Bei Gewalterfahrung: Schuld und Scham (Grenzverletzungen) Misstrauen	



Trauma-sensibles Handeln

Vermeiden:

- Erneute Angst und zusätzlichen Stress (Sicherheit)
- Erneutes Ausgeliefertsein (Kontrolle)
- Retraumatisierung (Flashbacks stoppen)

Heißt NICHT:

- Etwas aufdecken oder ermitteln zu müssen
- Die ganze Geschichte anhören zu müssen
- Ein Trauma diagnostizieren zu können



Stress reduzierende Haltung

- Ruhe
- Freundlichkeit
- Geduld, Zeit lassen
- Ängste ernstnehmen
- Grenzen respektieren
- Der Patientin glauben
- Nicht tadeln oder in Frage stellen
- Bemühungen anerkennen



Stress reduzieren – Sicherheit geben

Orientierung geben: Sich vorstellen mit Funktion, nächste Schritte erläutern und Vertraulichkeit

Schutzraum schaffen: Wer ist mit im Raum? Wer kann mit hören? Tür geschlossen, niemand tritt ohne Aufforderung ein.

Schamgrenzen respektieren:

- Der gynäkologischen Stuhl zeigt nicht zur Tür
- Patientin ist während Anamnese, Besprechung etc. angekleidet (Scham)
- Nur notwendige Körperteile entblößen lassen

Keine unnötigen Wiederholungen von Fragen und Untersuchungen (Laufzettel)



Kontrolle zurückgeben

Vorbereiten: Vorgehen erklären und begründen plus evt. Effekte („Das tut jetzt weh“).

Patientin entscheidet mit:

- Genügend Informationen für informierte Entscheidung
- Einverständnis erbitten (v.a. vor Berührungen, Untersuchungen etc.)
- Was könnte es ihr leichter machen?
- Entscheiden lassen, ob Frau oder Mann als Kontakt

Grenzen respektieren:

- Sie darf jederzeit HALT sagen, evt. Stopp-Zeichen vereinbaren.



Retraumatisierung

- bedeutet eine erneute Traumatisierung durch eine Situation, in der sich **Aspekte der Gewalterfahrung wiederholen** bzw. das Gefühl von Angst und Ausgeliefertsein.
- kann ausgelöst werden durch externe Stimuli, Ereignisse oder Bedingungen (**Trigger**), die mit der zugrundeliegenden traumatische Erfahrung vergleichbar sind oder als ihr ähnlich erlebt werden.
- kann zu einer kurz- oder längerfristigen Verschlimmerung der Trauma-Reaktionen führen.



Mögliche Auslöser (trigger)

Gefühle:

- Hilflosigkeit (Geburtssituation, vor Operationen: Anästhesie = Kontrollverlust, Fixierung etc.)
- Angst (Geschlecht des Täters!)
- Scham, Demütigung (sich ausziehen müssen)

Körperliche Sensationen:

- Bestimmte Schmerzen,
- Positionen z.B. auf dem gynäkologischen Stuhl.
- Berührungen, Tastuntersuchungen, gynäkologische Untersuchungen, vaginaler Ultraschall, Gel für Sonografie

Sinneseindrücke:

- Gerüche (Körpergeruch, Alkohol etc.);
- Geräusche, (ähnliche Stimme wie der Täters, Schreien)
- Farben, Kleidungsstücke, Gesichter (z.B. Bart).



Was tun bei Flashbacks und Dissoziation?

Anzeichen: Panik, Weinanfälle, Agieren, Krämpfe, Zittern, Erstarrung, Teilnahmslosigkeit, Wegtreten (+ evt. verminderte Schmerzempfindung)

- Deutlich und ruhig mit dem Namen ansprechen. Ggf. bitten, die Augen zu öffnen, Sie anzuschauen...
- Orientierung geben: "Ich bin..., Sie sind in ..., weil ..."
- Versichern, dass sie in Sicherheit ist (immer wieder)
- Reorientierungsübungen: 5 Gegenstände benennen lassen, die sie sieht
- Bei Kontakt: die Hand geben und bitten, die Hand zu drücken (Anregung des Muskeltonus)
- Fragen, was ihr helfen kann (Glas Wasser, gehen)
- Wenn entblößt: zudecken. Wenn liegend: aufsetzen lassen



DONT's

- Einfach weitermachen.
- Äußerungen wie „War doch gar nicht schlimm“, „Ist doch gleich vorbei“, „Reißen Sie sich zusammen“...
- Unvermittelt und ungefragt in den Arm nehmen oder berühren.
- Selbst in Panik oder Schuldgefühle ausbrechen
- Alleine lassen in der Annahme, sie brauche jetzt Zeit für sich, oder alleine rausschicken.



Selbstfürsorge

Im Kontakt mit sich selbst und der Umgebung bleiben. Bei

- **Angst:** Wo bin ich sicher? Was hilft mir? Was brauche ich jetzt, um mich sicher zu fühlen?
- **Ohnmacht:** Was kann ich gut? Was habe ich darüber gelernt? Was weiß ich darüber? Was bewirkt meine Arbeit?
- **Misstrauen:** Wem kann ich vertrauen? Wer gibt mir Sicherheit?

Gut für sich sorgen:

- Eigene **fachliche Grenzen** kennen sowie Kriterien für Weiterverweisung
- **Persönliche Grenzen** beachten: Absprachen über Pausen, Dosierung von Kontakten, Abgrenzungsmöglichkeiten (z.B. an dünnhäutigen Tagen)
- **Im Team:** Sich gegenseitig unterstützen (kollegiale Beratung, Entlastungsgespräche).
- **Sich selbst viel Gutes tun!**

A black and white photograph of a tropical beach. In the foreground, a large palm tree stands on the left. To its right, a thatched hut is visible. In the background, a boat is on the water. The text 'Vielen Dank' is overlaid on the image.

Vielen Dank

www.petrawuensche.de
pe.wuensche@web.de
Tel: 030-33850505

