FÜR FACHPERSONEN · VERSTEHEN

Eine Pause darf sein

Eine selbst bestimmte Unterbrechung vorbereiten.

Was steckt hinter dem Ansatz?

Traumasensible Begleitung gestaltet Kontakte so, dass Sicherheit, Vorhersehbarkeit und Wahlmöglichkeiten unterstützt werden. Sie verlangt keine Offenlegung belastender Erfahrungen. Ein ruhiger Ablauf, transparente Entscheidungen und ein vereinbartes Pausenzeichen können wichtiger sein als eine weitere vertiefende Frage.

Vom Wissen zur Anwendung

Erkläre vorab, was passiert und welche Möglichkeiten die Person hat. Fragen Sie nach passenden Bedingungen und respektiere ein Stoppsignal. Bei zunehmender Belastung wird nicht weiter vertieft. Orientierung und geeignete Unterstützung stehen dann im Vordergrund.

Erwachsene im Einzelkontakt · 25 bis 40 Minuten



FÜR FACHPERSONEN · GRUNDLAGEN

Hintergrund und fachliche Einordnung

Herkunft und Entwicklung

SAMHSA beschreibt trauma-informierte Arbeit als einen Ansatz für Organisationen und Dienste. Sicherheit, Transparenz, Zusammenarbeit und Wahlmöglichkeiten prägen dabei die Gestaltung des Kontakts. Diese Sammlung nutzt diese Prinzipien für alltägliche Begleitung.

Wann dieser Ansatz passend ist

Wenn Vorhersehbarkeit, Pausen, Tempo oder Sicherheit im Kontakt wichtig sind. Diese Arbeitshilfen dienen der Orientierung im Hier und Jetzt, nicht dem gezielten Bearbeiten traumatischer Erinnerungen.

Ein fachlicher Ablauf

Erklären Sie vorab, was stattfinden wird und welche Wahlmöglichkeiten bestehen. Fragen Sie nach Bedingungen, die den Kontakt erleichtern. Vereinbaren Sie ein Pausensignal. Laden Sie nicht zum Erzählen belastender Ereignisse ein. Prüfen Sie am Ende, ob die Person ausreichend orientiert ist und welche Unterstützung nach dem Kontakt verfügbar bleibt.

FÜR FACHPERSONEN · BEGLEITEN

Ein Gespräch mit klarem Rahmen

Vorbereiten · etwa 5 Minuten

Klären Sie den Anlass und fragen Sie, was die Person heute besprechen möchte. Erläutern Sie den Ablauf. Sprechen, Schreiben, eine Pause und das Auslassen einer Frage sind möglich.

Das Thema bearbeiten · etwa 15 bis 25 Minuten

Erklären Sie Ablauf, Beteiligte und tatsächlich verfügbare Wahlmöglichkeiten. Fragen Sie nach einer hilfreichen Anpassung, ohne Traumaerfahrungen vorauszusetzen. Vereinbaren Sie Pausen und einen verlässlichen nächsten Kontakt. Verlangen Sie keine detaillierte Nacherzählung belastender Ereignisse. Prüfen Sie aktuelle Unterstützungs- und Schutzbedarfe.

Für diesen Anlass besonders wichtig

Nicht nach immer genaueren Belastungsdetails fragen. Keine verpflichtende Atemtechnik.

Fassen Sie zum Abschluss das Gehörte zusammen und laden Sie zu Korrekturen ein. Vereinbaren Sie einen nächsten Schritt, dem die Person zustimmt. Klären Sie die benötigte Unterstützung und einen Zeitpunkt für einen Rückblick.

FÜR FACHPERSONEN · PRAXIS

Fragen öffnen das Gespräch

Ein möglicher Anlass

Ein Gespräch wird anstrengend, die Person weiss aber nicht, wie sie es unterbrechen kann.

01 · Woran bemerkst du, dass es gerade zu viel wird?

02 · Welches Zeichen für eine Pause wäre für dich einfach?

03 · Was möchtest du während einer Pause tun oder ausdrücklich nicht tun?

04 · Wie soll ich mich dann verhalten?

05 · Wie entscheiden wir, ob und wie das Gespräch weitergeht?

Bevor Sie das Reflexionsblatt mitgeben

Wählen Sie gemeinsam eine hilfreiche Frage. Das Blatt ist eine Einladung, kein Pflichtprogramm. Vereinbaren Sie, ob und wann Sie darauf zurückkommen. Prüfen Sie, ob die Person es sicher aufbewahren kann.

FÜR FACHPERSONEN · GESPRÄCHSFÜHRUNG

Fachlich begleiten, aufmerksam bleiben

Sicherheit gemeinsam konkretisieren

Erklären Sie Ablauf, Raum, Dauer und Beteiligte. Fragen Sie nach einer hilfreichen Anpassung, etwa dem Sitzplatz, einer Pause oder weniger Personen. Versprechen Sie nur Wahlmöglichkeiten, die tatsächlich bestehen. Die Einschätzung der Person ist wichtiger als Ihre Annahme, dass der Raum sicher wirken müsse.

Keine Erzählung erzwingen

Für eine alltagsbezogene Anpassung brauchen Sie keine detaillierte Schilderung belastender Ereignisse. Fragen Sie nach dem gegenwärtigen Bedarf. Bei zunehmender Belastung unterbrechen Sie die Methode, orientieren Sie sich am Hier und Jetzt und klären Sie passende Hilfe nach den Vorgaben Ihrer Einrichtung.

Verlässlichkeit organisieren

Fassen Sie zusammen, was vereinbart wurde und was noch offen ist. Benennen Sie eine erreichbare Ansprechperson und den nächsten Kontakt. Ein ruhiges Gespräch ersetzt keine passende Versorgung. Klären Sie notwendige Schutz- oder Behandlungsbedarfe innerhalb Ihres Auftrags.

FÜR FACHPERSONEN · BEISPIEL

Die Methode im Praxisbeispiel

Ein formulierter Gesprächsverlauf

Eine Person wird im Gespräch still und wirkt deutlich angespannt. Unterbrechen Sie die Fragen zur belastenden Situation. Sagen Sie ruhig: «Wir können hier stoppen. Möchten Sie eine Pause oder dass wir das Thema wechseln?» Prüfen Sie, was die Person jetzt braucht und ob sie sich aktuell sicher fühlt. Vereinbaren Sie erst nach ihrer Rückmeldung das weitere Vorgehen. Bei akuter Gefährdung gilt das örtliche Schutz- und Notfallverfahren.

Fachliche Einordnung

Deuten Sie das Verhalten nicht automatisch als Traumareaktion. Sie müssen keine belastende Erinnerung hervorrufen oder bearbeiten. Transparenz, Wahlmöglichkeiten und die Rückkehr zu einem sichereren Gesprächsrahmen stehen im Vordergrund; eine Behandlung erfordert entsprechende Qualifikation.

Was davon passt zu meinem konkreten Auftrag?

FÜR FACHPERSONEN · WEITERARBEIT

Transfer und fachlicher Rückblick

Fokus prüfen

Prüfen Sie zum Abschluss, ob die Bearbeitung dem vereinbarten Ziel nähergekommen ist: Eine selbst bestimmte Unterbrechung vorbereiten. Bitten Sie um eine Korrektur Ihrer Zusammenfassung. Halten Sie die Sicht der Person und Ihre fachliche Einschätzung getrennt fest.

Transfer vereinbaren

Wählen Sie aus den besprochenen Möglichkeiten einen freiwilligen nächsten Schritt. Klären Sie, wer Unterstützung organisiert und wann Sie gemeinsam zurückblicken. Wenn heute kein Schritt möglich ist, notieren Sie die offene Frage und eine zuständige Ansprechperson.

Was prüfen wir gemeinsam und wann?

Welche Unterstützung ist tatsächlich zugesagt?

FÜR FACHPERSONEN · REFLEXION & GRUNDLAGEN

Ein guter Rückblick bleibt offen

Welche eigenen Worte der Person möchte ich richtig verstanden haben?

Was war hilfreich? Was möchte ich beim nächsten Mal anders machen?

Fachlicher Hinweis für den Einsatz

Keine Traumatherapie, Exposition oder Diagnostik. Bei akuter Gefährdung oder medizinischer Krise gelten die örtlichen Notfallwege. Körper- und Atemübungen nicht verpflichtend anleiten.

Land & beruflicher Rahmen

Fachfrau / Fachmann Betreuung EFZ, Psychosoziale Beratung / Coaching (Tätigkeitsfeld), Pflegefachfrau / Pflegefachmann, Psychologin / Psychologe. Nutzen Sie das Material im Rahmen Ihrer Qualifikation, Ihres Auftrags und der örtlichen Datenschutz- und Dokumentationsvorgaben.

Fachliche Grundlagen

https://www.samhsa.gov/mental-health/trauma-violence/trauma-informed-approaches-programs

Eigene Gesprächsfragen der Redaktion Sozipedia. Nutzung in Ihrer beruflichen Arbeit und Ausdrucke für begleitete Personen. © Sozipedia 2026.