FÜR FACHPERSONEN · VERSTEHEN

Helfen, ohne alles zu tragen

Ein konkretes Anliegen für Leitung, Intervision oder Supervision 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.

Selbstreflexion · Fachpersonen · 15–20 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

Reflexion mit klarem Rahmen

Die Fachfrage vorbereiten

Wählen Sie eine konkrete anonymisierte berufliche Situation. Erläutern Sie den Zweck der Reflexion und die Beteiligten. Trennen Sie Beobachtung und Deutung. Vereinbaren Sie Zeitrahmen und Fachfrage.

Das Thema bearbeiten · etwa 15 bis 25 Minuten

Klären Sie zuerst den konkreten Anlass und den gewünschten Einsatz des Blatts. 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. Nutzen Sie die fünf Fragen als Auswahl, nicht als Pflichtliste. Halten Sie eine offene Frage und die zuständige nächste Rücksprache fest.

Für diesen Anlass besonders wichtig

Nimm eine konkrete Arbeitssituation. Unterscheide deine Aufgabe von strukturellen Problemen. Das Blatt soll kein Durchhalteauftrag werden: Fehlende Ressourcen gehören benannt.

Fassen Sie die Fachfrage zusammen und laden Sie zu Korrekturen ein. Trennen Sie gesicherte Beobachtungen von Hypothesen. Vereinbaren Sie, wer offene Punkte prüft, welche Unterstützung benötigt wird und wann Sie darauf zurückkommen.

FÜR FACHPERSONEN · PRAXIS

Fragen für fachliche Reflexion

Ein möglicher Anlass

Berufliche Verantwortung und persönliche Belastung voneinander unterscheiden.

01 · Was gehört in dieser Situation zu meinem Auftrag? Was nicht?

02 · Was kostet gerade besonders viel Kraft? Welche Rahmenbedingung spielt mit hinein?

03 · Was kann ich beeinflussen? Wofür brauche ich eine Entscheidung anderer?

04 · Wen kann ich einbeziehen: Team, Leitung, Supervision oder eine andere Stelle?

05 · Was möchte ich konkret ansprechen? Welche Veränderung brauche ich?

So nutzen Sie das Arbeitsblatt

Nutzen Sie eine konkrete berufliche Situation. Halten Sie Beobachtung und Deutung getrennt. Notieren Sie für Rücksprachen anonymisierte Angaben und formulieren Sie eine klare Frage an Team, Leitung oder Supervision.

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: Ein konkretes Anliegen für Leitung, Intervision oder Supervision 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 Beobachtung ist gesichert? Welche Deutung bleibt offen?

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

Fachlicher Hinweis für den Einsatz

Keine Burnoutdiagnostik und kein Ersatz für individuelle gesundheitliche Unterstützung.

Land & beruflicher Rahmen

Psychologin / Psychologe, Sozialarbeiterin / Sozialarbeiter, Sozialpädagogin / Sozialpädagoge HF/FH, Fachfrau / Fachmann Betreuung EFZ, Psychosoziale Beratung / Coaching (Tätigkeitsfeld), Pflegefachfrau / Pflegefachmann, Kindheitspädagogin / Kindheitspädagoge HF, Arbeitsagogin / Arbeitsagoge. 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.