

Downloadmaterialien	7
Vorwort	8
Einführung	9
Grundlagen	11
Alles Trauma?	11
Was sind traumatische Lebensereignisse?	12
Welche Folgen hat eine psychische Traumatisierung?	18
Wie kann man helfen?	24
Vier-Phasen-Modell traumazentrierter Behandlung	24
Beziehungsaufbau und -gestaltung	28
Milieugestaltung	39
Recoveryorientierung in der traumasensiblen Pflege	51
Prozess traumasensibler psychiatrischer Pflege	59
Assessment	60
Diagnostik	62
Ziele und Kriterien der Evaluation festlegen	65
Interventionsplanung und praktische Durchführung	67
Krisenintervention im Rahmen der Pflegeplanung	68
Evaluation	72
Säulen traumasensibler psychiatrischer Pflege	73
Patientenedukation	73
Dialektisch-Behaviorale Therapie	78
Imaginative Methoden	107
Arbeit mit dem Inneren Kind	111
Traumabearbeitung	118
Einbeziehen von Körper und Sinnen	128
Krisenintervention	133
Umgang mit selbstverletzendem Verhalten	133
Umgang mit akut auftretendem dissoziativem Verhalten	140

Selbstfürsorge	142
Belastungsanalyse	143
Ebenen der Selbstfürsorge	143
Beispiel: Aromatherapeutische Anwendungen	144
Schlusswort	147
Literatur	149

Downloadmaterialien

Traumaspesifische Patientenedukation

Infoblatt Traumatische Reaktion

Infoblatt Symptome der Posttraumatischen Belastungsstörung

Infoblatt Besonderheiten komplexer Traumafolgestörungen

Infoblatt Trauma und Gedächtnis

Infoblatt Traumaexpositionen

Infoblatt PTBS als Stressverarbeitungsstörung

Infoblatt Täterintrojekte

Infoblatt Dysfunktionale Kognitionen

Infoblatt Dem Inneren Kind begegnen

Ablaufplan einer traumaspesifischen Patientenedukationsgruppe

Übungsblatt Meine persönlichen Trigger

Übungsblatt Reorientierung auf das Hier und Jetzt

Übungsblatt Imaginative Distanzierungstechniken: Rücklauftechnik

Übungsblatt Imaginative Distanzierungstechniken: Tresorübung

Übungsblatt Angenehme Gefühle sammeln

Übungsblatt Übermäßige Wachsamkeit aufgeben

Übungsblatt Liebevoll und lieblose Erwachsene

Anleitung einer Imaginationsübung: Das klärende Bad im Meer

Dokumentation aufdeckender Traumaarbeit


Dokumentationsbogen für Traumaexpositionssitzungen

Erläuterungen zum Traumaexpositionsbogen

Selbstfürsorge

Arbeitsblatt Schematisierte Belastungsanalyse

Drei Rezepte für aromatherapeutische Entspannungsole

 www.psychiatrie-verlag.de/de/buecher/detail/book-detail/traumasensible-psychiatriische-pflege.html

Vorwort

Nicht nur im psychiatrischen oder psychosomatischen Kontext treffen Pflegende auf Menschen, die psychische Krisen durchleben oder psychosoziale Hilfen benötigen. Es ist vielmehr charakteristisch für unsere Zeit, dass Pflegende in allen Pflegesettings – ob Altenheim, häusliche Versorgung oder Krankenhaus – auf Menschen treffen, die aktuell oder in der Vergangenheit traumatisierende Situationen erlebt haben. So wissen wir z.B., dass die Mehrzahl der Menschen in Einrichtungen der Altenhilfe traumatische Erfahrungen gemacht haben. Nicht selten äußert sich dies durch Unruhe, Fluchtreaktionen oder Aggression.

In jüngeren Jahren ist es häufig Hoffnungslosigkeit, mit denen Menschen nach Krieg, Folter, Vertreibung oder Flucht, nach Naturkatastrophen, Überfälle oder das Erleben sexueller oder physischer Gewalt auseinandersetzen müssen.

Eine Besonderheit psychotraumatologischer Erkrankungen ist, dass man sie von außen nicht sehen kann. Das macht es den Betroffenen, ihren Angehörigen aber auch den Professionellen nicht leicht, die Hilfsbedürftigkeit zu erkennen und adäquate Hilfe anzubieten. Dies gilt vor allem dann, wenn gerade keine Traumaspezialisten greifbar sind. Für viele Betroffene ist das die Realität.

Hier setzt das Buch von Anja Maria Reichel an. Unmissverständlich und nachdrücklich weist sie darauf hin, dass Pflegende an allen Orten mit entsprechendem Wissen die Betroffenen auf ihrem Genesungsweg gut begleiten können. Dem Buch liegt ein wohlthuendes Vertrauen in die Kraft der Pflege zugrunde und gleichzeitig lässt die Autorin die Berufsgruppe nicht aus der Verantwortung für diese besonders verletzten Menschen. Wegschauen gilt nicht. Von daher leistet das Buch einen wichtigen Beitrag, um die so notwendigen traumasensiblen Kompetenzen zu vermitteln. Vor allem zeigt das Buch zeigt in vielen praktischen Beispielen, was Pflege kann. Vorausgesetzt, Pflege liest. Anja Maria Reichel hat zu diesem Zweck ein gut lesbares und fachlich fundiertes Buch geschrieben. Es sollte in keiner persönlichen oder institutionellen Pflegebibliothek fehlen.

Prof. Dr. habil. Michael Schulz, Bielefeld, für das Herausgeberteam

Einführung

Menschen, die ein schweres seelisches Trauma erlebt haben, werden innerhalb der psychiatrischen Versorgungsstrukturen zunehmend mit anerkannten speziellen Konzepten behandelt. Professionellen psychiatrischen Pflegefachpersonen kommt hierbei eine bedeutsame Rolle zu, die jedoch nur dann wirksam werden kann, wenn sie auf einer traumasensiblen Haltung und fundiertem Wissen beruhen.

Betroffene, die die psychischen oder psychosomatischen Folgen ihrer Traumatisierungen mithilfe psychiatrischer oder psychotherapeutischer Angebote zu bearbeiten suchen, stehen nicht selten vor dem Problem, dass solche Angebote schwer zugänglich sind – insbesondere, wenn der Wunsch besteht, über eine allgemein stabilisierende Behandlung hinaus eine Traumakonfrontationsmethode zu wagen. Aufdeckende Traumaarbeit, unabhängig davon, ob sie im stationären oder ambulanten Rahmen stattfindet, kann stets nur dann in verantwortungsvoller Weise durchgeführt werden, wenn eine professionelle und sichere Nachsorge gewährleistet ist. Bedauerlicherweise fehlt eine solche Nachsorge-Infrastruktur noch in vielen Fällen.

Doch nicht nur innerhalb traumazentrierter Angebote begegnen psychiatrisch Pflegende Menschen mit traumatischen Erfahrungen. Traumatisierte suchen oftmals Hilfe in den unterschiedlichsten psychiatrischen Fachbereichen, da sie sich zum Zeitpunkt der Eskalation verschiedener persönlicher sozialer bzw. gesundheitlicher Probleme vielleicht gar nicht über deren Ursache bewusst sind. Aus diesem Grund richtet sich dieses Buch an alle Pflegekräfte, die zukünftig stärker die oft vermutete Grundproblematik in ihre Arbeit einbeziehen möchten. Es ist nicht nur gut zu wissen, was man bei vermuteten traumatischen Erfahrungen nicht machen sollte, es gibt darüber hinaus auch eine Reihe von traumasensiblen Pflege Techniken, die sich gut in bestehende Konzepte integrieren lassen.

Ausgestattet mit entsprechendem Wissen können Pflegende Betroffenen genau die Formen traumasensibler Beratung, Stabilisierung und Nachsorge anbieten, die für erfolgreiche Traumatherapie grundsätzlich benötigt werden – sowohl im stationären als auch im ambulanten Sektor.

Mein Anliegen ist es, Ihnen als professionell Pflegende durch die Arbeit mit diesem Buch Schritte in Richtung einer effektiven und fachlich fundierten Hil-

feststellung für die Überlebenden seelischer Traumatisierungen zu ermöglichen: Ich möchte Schwellenängste abbauen, sofern Sie Neuling auf diesem Gebiet sind, aber auch interessante Denkansätze und Tipps liefern, wenn Sie bereits über weitreichendes Expertenwissen verfügen.

Eine der großen Stärken unserer Berufsgruppe ist die Teamarbeit, sei es in Form des Arbeitsteams bestehend aus Patient und Pflegekraft, als Pflgeteam oder als multiprofessionelles Behandlungsteam. In diesem Sinne freue ich mich auf eine gute Zusammenarbeit mit Ihnen über dieses Medium und hoffe, dass sowohl die Effektivität als auch Ihre eigene Zufriedenheit mit den Ergebnissen Ihrer Arbeit mit traumatisierten Menschen spürbar steigen.

Anja Maria Reichel

Noch eine Anmerkung: Ich spreche in diesem Buch meistens von Patientinnen und Patienten, wohl wissend, dass es sich dabei um Begrifflichkeiten handelt, die in der psychotraumatologischen Versorgungslandschaft zuweilen als wenig zeitgemäß angesehen werden. Oft werden sie durch modernere, sicherlich auch eine bestimmte Haltung vermittelnde Begriffe wie beispielsweise »Überlebende« (von Gewalt, Missbrauch usw.), »Nutzer« (der verschiedenen Hilfsangebote), »Betroffene«, »traumatisierte Menschen« und weitere ersetzt. All diese Begriffe haben ihre Berechtigung und ich nutze sie selbst, wenn ich zum Beispiel auf eine bestimmte Rolle der Empfänger unserer pflegerischen Angebote hindeuten möchte. Dennoch würde ich mir wünschen, dass Pflegende mit einer ebensolchen Selbstverständlichkeit von »ihren Patientinnen und Patienten« sprechen, wie es die medizinische Zunft tut. Ich denke, nicht auf das gewählte Wort allein kommt es in kritischen Fragen an, sondern auf die innere Haltung zur Persönlichkeit und Einzigartigkeit der sich uns anvertrauenden Menschen.