

# Wie gelingt der Umgang mit Traumabetroffenen?

Trauma und die damit verbundenen Traumafolgestörungen sind ein weit verbreitetes Phänomen. Eine der Hauptaufgaben ist das Vermeiden von Retraumatisierungen. Wie es gelingen kann, diese zu vermeiden und Betroffene sicher wieder in die Prozesse der Gesellschaft einzubinden, erfahren Sie in folgenden wichtigen Tipps.



## 3 erste wichtige Schritte im Umgang mit Traumabetroffenen

1



### Einen sicheren Rahmen schaffen

Das persönliche Sicherheitsgefühl von Betroffenen ist zumeist tief erschüttert. Stellen Sie also zunächst zu 100% sicher, dass sich Ihr Gegenüber sicher fühlt. Hierbei entscheidet nicht, ob Sie die Situation als sicher empfinden, sondern wie Ihr Gegenüber sich fühlt.

2



### Authentisch Zuhören

Betroffene äußern häufig das Gefühl, sich nicht ausreichend gesehen oder gehört zu fühlen. Lassen Sie Ihr Gegenüber auf jeden Fall ausreden, auch wenn dies manchmal viel Geduld erfordert. Entwerten Sie das Gesagte keinesfalls.

3



### Interventionen ankündigen

Traumabetroffene tragen eine tiefe Erschütterung und zumeiste eine grenzüberschreitende Erfahrung in sich. Wiederholen Sie dies bitte nicht - sondern kündigen jede noch so kleine Intervention an. Hier sollte auch immer die Option zum Ablehnen der Intervention enthalten sein.

Wenn Sie allein diese 3 Tipps ab sofort versuchen umzusetzen, werden Sie mit Sicherheit spüren, wie sich die Kommunikation und der Umgang mit den Betroffenen Personen verändert.

Auch wenn das Thema Trauma immer wieder herausfordernd ist und auch bleiben wird - setzen Sie sich selbst nicht unter Druck und sorgen vor allem für Ihre eigene Stabilität und Reguliertheit.

Sie möchten jetzt gleich noch was für Ihre eigene Regulationsfähigkeit tun? In meinem Yogavideo "Vorwärtsbeugen für mehr Entspannung" beruhigen Sie Ihr System nach herausfordernden Arbeitstagen.



**Ich möchte mich entspannen!**



**Ihr Kontakt zu uns**

Praxis für Osteopathie & Traumatherapie  
Sandra Hintringer  
Dianastraße 46

Kontaktdaten:

0178 - 33 60 460  
post&trauma-informiert-leben.de

www.trauma-informiert-leben.de

**Über die Autorin:**

Sandra Hintringer ist seit mehr als 20 Jahren als Therapeutin tätig. Als Osteopathin und Traumatherapeutin arbeitet sie in Ihrer Praxis in Potsdam Babelsberg. Sie ist Buchautorin "Der Vagusnerv - Unser innerer Therapeut" und Blogautorin. Als Yogalehrerin und Therapeutin erkundet und kennt sie die vielfältigen Bedürfnisse von Betroffenen und gibt diese über ihre Plattformen und Produkte weiter.