

Leitfaden für den Umgang mit einer

(nicht mehr akut) traumatisierten, erwachsenen Person

Wichtig: für akut Traumatisierte und Kinder gelten andere Vorgehensweisen!

Der Leitfaden ist für Situationen gedacht, in denen ein nahestehender, erwachsener Mensch über eine vergangene traumatische Situation spricht und sich keine akute Hilfe erhofft!

- **Zuhören!** Wahrscheinlich fällt es der Person schwer, darüber zu sprechen, sie hat aber den Mut aufgebracht, es zu tun. Das ist schon sehr gut! Also hören Sie ihr gut zu und unterbrechen Sie sie möglichst nicht!
- **Ruhe bewahren!** Sie sind jetzt wahrscheinlich sehr erschrocken über das Gehörte und für einen Moment von Ihren Gefühlen überwältigt. Trotzdem: Versuchen Sie, nicht zu heftig zu reagieren. Denn das kann die Person verletzen und ihr das Gefühl geben, sie hätte besser nichts gesagt.
- **Nicht sofort Handeln!** Auch wenn Sie nun das dringende Bedürfnis haben, sofort etwas unternehmen zu müssen, um das Gefühl der Gelähmtheit loszuwerden: Das kann die*den Betroffene*n in eine Paniksituation bringen, wie er*sie keine Kontrolle über das hat, was Sie tun. Stattdessen lieber:
- **Nachfragen!** Holen Sie sich eine Erlaubnis ein, bevor Sie etwas tun und fragen Sie, was der*die Betroffene sich wünscht, z.B. „Was würde dir jetzt helfen?“, „Darf ich Fragen stellen?“, „Was möchtest du, das ich jetzt tue?“ usw. So lassen Sie der betroffenen Person die Kontrolle über die Situation.
Zudem reagiert jede*r Betroffene anders auf körperliche Nähe! Also besser nachfragen, ob z.B. eine Umarmung erwünscht ist.
- **Distanzieren Sie sich nicht!** Viele Betroffene haben Angst vor Zurückweisung und davor, in einem anderen Licht gesehen zu werden. Zeigen Sie der Person, dass sie für Sie noch die gleiche wie vorher ist und Sie sie genauso respektieren und mögen.
- **Urteilen Sie nicht!** Viele Betroffene haben Angst vor einer Verurteilung und öffnen sich deshalb nicht. Enttäuschung oder Kritik, wie z.B. „Warum hast du mir das nicht erzählt?“ oder „Warum hast du dich nicht gewehrt?“, wären nun fehl am Platz. Bieten Sie stattdessen lieber Ihre Unterstützung an und vermitteln Sie Hoffnung.
- **Stärke!** Viele Betroffene fühlen sich schwach, schämen sich und haben ein vermindertes Selbstwertgefühl. Hier hilft es, die Person aufzubauen und daran zu erinnern, was sie in ihrem Leben schon alles erreicht hat, was sie gut kann oder warum sie ein liebenswerter Mensch ist.