

Traumapädagogik und Traumafachberatung – ein Beratungsangebot bei Violetta

Was ist ein Trauma?

Ein Trauma entsteht, wenn Menschen in Situationen geraten, die ihre natürlichen Bewältigungsmechanismen überfordern. Solche Situationen können entweder einmalige Ereignisse sein – wie Unfälle, Verluste oder Gewalterfahrungen – oder sich wiederholende Erlebnisse wie anhaltende Gewalt, (emotionale) Vernachlässigung oder permanente Überforderung.

Wichtig ist, dass ein Trauma nicht durch das Ereignis an sich entsteht, sondern aufgrund der individuellen Wahrnehmung und Verarbeitung dieses Erlebnisses. Unser Nervensystem ist darauf ausgelegt, uns in bedrohlichen Situationen zu schützen. Wenn jedoch diese Schutzreaktionen dauerhaft aktiviert bleiben, kann dies erhebliche Auswirkungen auf unser tägliches Leben haben.

Folgen von Traumata

Traumatische Erlebnisse können zu sogenannten Traumafolgestörungen oder Begleiterkrankungen führen. Menschen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben – seien es Kinder, Jugendliche oder Erwachsene – benötigen gezielte Unterstützung, um mit diesen Erlebnissen umzugehen. Fachkräfte spielen eine entscheidende Rolle, indem sie die tiefgreifenden Verletzungen der Betroffenen erkennen, verstehen und ihnen einfühlsam und sicher begegnen.

Oftmals helfen klassische pädagogische oder therapeutische Ansätze den traumatisierten Personen nicht bei der Verarbeitung oder können sogar retraumatisierend wirken. Hier kommen Traumafachberatung und Traumapädagogik ins Spiel.

Ziele und Bausteine der Traumapädagogik/Traumafachberatung

Das Hauptziel der Traumapädagogik/ Traumafachberatung ist, Betroffenen zu helfen, ihre traumatischen Erfahrungen zu verarbeiten und neue, positive Beziehungserfahrungen zu sammeln. Dabei sollen sie ein besseres Verständnis für sich selbst und ihre Erlebnisse entwickeln. Wichtig ist, dass sie nichts »falsch« gemacht haben: ihre bisherigen Bewältigungsstrategien werden gewürdigt und herausfordernde Verhaltensweisen werden als Überlebensstrategien verstanden.

Ein zentrales Anliegen ist es, das Vertrauen in sich selbst und in andere wiederherzustellen sowie den Betroffenen zu ermöglichen, Kontrolle über ihr Leben zurückzugewinnen und eigene Entscheidungen zu treffen.

Um diese Ziele zu erreichen, sind folgende Aspekte von großer Bedeutung:

- Schaffung eines sicheren, vorhersehbaren und verlässlichen Umfelds
- Verstehen der eigenen Traumatisierung und der damit verbundenen Folgen (sogenannte Psychoedukation)
- Aktivierung eigener Ressourcen
- Aufbau innerer Sicherheit
- Vermittlung von Techniken zur Stabilisierung und Affektregulation (Umgang mit Gefühlen)
- Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit

Abgrenzung zur Traumatherapie

Es ist wichtig, zwischen Traumapädagogik/Traumafachberatung und Traumatherapie zu unterscheiden. In der pädagogischen Arbeit wird die traumatische Erfahrung nicht konfrontativ angegangen – das Trauma muss nicht »erneut durchlebt« werden.

Tatsächlich ist es oft nicht notwendig, sich im Detail mit dem Trauma auseinanderzusetzen. Vielmehr geht es darum, den Betroffenen mit Empathie zu begegnen, ihnen innere Sicherheit zu geben und ihnen zu helfen, die Symptome eines Traumas zu bewältigen – etwa Flashbacks, Schlafstörungen, Übererregung oder Konzentrationsschwierigkeiten.

Fortbildung für Fachkräfte: Traumaberatung – Tools zur Stabilisierung

Um Fachkräften die notwendigen Kompetenzen zu vermitteln sowie die Haltung, die hinter Traumapädagogik und Traumafachberatung steht, bieten wir die Fortbildung »Traumaberatung – Tools zur Stabilisierung« an.

Traumapädagogik und Traumafachberatung sind essenzielle Ansätze, um traumatisierten Menschen zu helfen, ihre Erfahrungen zu verarbeiten und positive Beziehungserfahrungen zu machen.

Ein sicheres Umfeld, das Verständnis der eigenen Erlebnisse und die Stärkung der Selbstwirksamkeit können Betroffene auf ihrem Weg zur Heilung unterstützen.

Freitag, 20. November 2026 von 9:00 bis 16:00 Uhr

<https://www.violetta-hannover.de/fachkraefte/fortbildungen/2026-w47/traumaberatung-tools-zur-stabilisierung>