

Traumasensible Pflege, Begleitung und Beratung für Frauen ab 60



Materialien für die Praxis der Altenpflege und Altenhilfe

Paula e.V. ist eine Beratungsstelle für Frauen ab 60 Jahren. Sie richtet sich an Frauen, die in der Vergangenheit Traumata und Gewalt erlebt haben und sich heute noch dadurch belastet fühlen. Darüber hinaus unterstützt Paula e.V. Frauen, die aktuell unter Gewalt, Verlust, schweren Erkrankungen oder anderen traumatischen Erfahrungen leiden.

Paula e.V. bietet psychosoziale Beratung und vermittelt im Bedarfsfall Therapie für Frauen aller Nationalitäten, mit und ohne Behinderung.

Mit Informationsveranstaltungen, Beratungs-, Fortbildungs- und Supervisionsangeboten und den vorliegenden Materialien unterstützt Paula e.V. Angehörige und Freund*innen sowie Fachkräfte aus dem Gesundheitsbereich im Umgang mit älteren bis hochaltrigen Frauen.

Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf

Kontakt

Paula e.V.
Beratungsstelle für Frauen ab 60
Karthäuserhof 30a
50678 Köln
Telefon: 0221 - 96 67 64 22
email: info@paula-ev-koeln.de
home: www.paula-ev-koeln.de

Telefonische Beratung

Montag 10 - 12 Uhr
Mittwoch 15 - 17 Uhr
Zu den übrigen Zeiten können sie auf den Anrufbeantworter sprechen und werden auf Wunsch baldmöglichst zurückgerufen

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Impressum

Herausgeberin: Paula e.V.
Layout: Jürgen Kühn
Fotos: Martina Böhmer



Inhalt

Pflegeanleitung zur traumasensiblen Pflege,
Begleitung und Beratung für Frauen

AEDLs/SIS zur traumasensiblen Pflege,
Begleitung und Beratung für Frauen

Prüfungskriterien zur Zertifizierung von
ambulanten und stationären Einrichtungen
„Traumasensible Pflege, Begleitung und
Beratung für Frauen“

Handlungsleitfaden zur traumasensiblen
Pflege, Begleitung und Beratung für Frauen

Buchvorstellung „Ich fühle mich das
erste Mal lebendig... Traumasensible
Unterstützung für alte Frauen“

Handlung
Traumaser

TRAUMATIS

BEL

LEBENS

STE

MITD

BEST

KONTROLLE
AUTONOMIE UND

SICHER

PFLEGEN

Zertifizierung

Für stationäre und ambulante Einrichtungen der Alterspflege
"Traumasensible Pflege, Begleitung und Beratung für Frauen"



Themenfeld	Maßnahmen	Ziele	Prüfung
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13

Zertifizierung Begleitung und

... oder stationären Einrichtung
... des täglichen Lebens für
... mit ihren vielfältigen kulturellen,
... und religiösen Hinter-

... ärztlichen und pflegerischen Diagnosen!

**Mit zusätzlichen Erfahrungen des Lebens umgehen - AEDL 13
SIS Themenfeld 5**

**Gewalt-Bereiche des Lebens sichern - AEDL 12
SIS Themenfeld 5**

**Für eine sichere Umgebung sorgen - AEDL 11
SIS Themenfeld 2**

**Geschlechtliche Identität sichern - AEDL 10
SIS Themenfeld 5**

**Sich beschützen - AEDL 09
SIS Themenfeld 5**

**Belastung und Ressourcen - AEDL 08
SIS Themenfeld 6**

**Identität und Rollen - AEDL 07
SIS Themenfeld 4**

**Sich pflegen - AEDL 06
SIS Themenfeld 4**

**Leben und Tod - AEDL 05
SIS Themenfeld 3**

**Sich bewegen - AEDL 04
SIS Themenfeld 3**

**Physische Funktionen des Lebens aufrechterhalten - AEDL 03
SIS Themenfeld 3**

**Sich bewegen - AEDL 02
SIS Themenfeld 2**

MANÖVERNEHMEN

**Kommunikation - AEDL 01
SIS Themenfeld 1**

MANÖVERNEHMEN

**AEDL 01-13
SIS Themenfeld 1-6**

MASSNAHMEN

- Verhalten, Gründe und Bedürfnisse wahrnehmen und individuelle Unterstützung geben
- Absprechen, Beobachten, ausprobieren, wie die Versorgung und Begleitung so durchgeführt werden kann, dass die Belastung so gering wie möglich ist

ZIELE

- Gründe für belastende Verhalten und Symptome finden
- Trauma-Aktivierung ist vermieden
- Kontrolle, Autonomie, Selbstfürsorge ist sichergestellt

AEDLs/SIS zur traumasensiblen Pflege, Begleitung und Beratung

Eine Arbeitshilfe zur Unterstützung im praktischen Umgang mit traumatisierten Frauen und in der Pflegeprozess-Dokumentation

paula e.v.
Beratungsstelle für Frauen ab 60

gefördert von:
Ministerium für Gesundheit, Ernährung, Pflege und Alterssicherung
Landesjugendamt

Diese Einrichtung
gewährleistet eine
traumasensible
Versorgung

paula e.v.
Beratungsstelle für Frauen ab 60

Vorwort

Der Umgang mit hilfe- und pflegebedürftigen älteren und hochaltrigen Frauen mit Gewalterfahrungen in ihrem Leben und daraus resultierenden Traumafolgen stellt spezifische Anforderungen an Fachkräfte und andere Mitarbeitende in den ambulanten und stationären Einrichtungen der Alten- und Gesundheitspflege, sowie an Berater*innen, Therapeut*innen und Privatpersonen, die den betroffenen Frauen in dieser Phase des Lebens unterstützend zur Seite stehen. Um diesen Herausforderungen nachhaltig begegnen zu können, hat Paula e.V. im Rahmen des vom Ministeriums für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen (MGEPA NRW) und der EU geförderten Projektes "Bedarfsgerechte Unterstützung für von Gewalt betroffene oder traumatisierte ältere bis hochaltrige Frauen" Konzepte für eine traumasensible Pflege, Begleitung, Therapie und Beratung entwickelt.

Ziel des Projektes war es, die Lebenssituation von Frauen über 60 Jahren, die Traumata und Gewalt erlebten oder aktuell erleben, durch traumasensible bedarfsgerechte Unterstützung zu verbessern und so ein möglichst selbstbestimmtes, aktives und würdevolles Leben der älteren bis hochaltrigen Frauen zu fördern.

Dazu wurden Fort-, Aus- und Weiterbildungskonzepte für Berater*innen, Therapeut*innen und Begleiter*innen der Frauen- und Senior*innenunterstüt-

zungslandschaft und für Pflegende und alle anderen Mitarbeitenden der Alten- und Gesundheitspflege entwickelt. Im Fokus stand die Pflege, Begleitung, Therapie und Beratung der betroffenen Frauen.

Das Augenmerk lag darauf, die adäquate Unterstützung von älteren Frauen mit all ihren vielfältigen kulturellen, religiösen, spirituellen, sexuellen und sozialen Hintergründen und Identitäten gezielt zu entwickeln und zu begünstigen, z. B. für Frauen mit Migrations-, Flucht- oder Verfolgungshintergrund, lesbische und bisexuelle Frauen, Transsexuelle und Transgender.

Erarbeitet wurden die Ergebnisse von einem Qualitätszirkel, der mit den verschiedenen Professionen aus den Bereichen Psychologie (Psychotraumatologie, Traumatherapie und -beratung), Pflegepraxis sowie Bildungsmanagement besetzt war. Der Fokus lag hier auf interdisziplinärer, praxisnaher Entwicklung und kompakter Dokumentation der Konzepte. Neu war hier die gemeinsame Erarbeitung pflegerischer Konzepte mit einerseits Expert*innen der Altenpflege und andererseits Expertinnen aus der feministischen Beratung, Psycho- und Traumatherapie, universitärer Lehre und Forschung sowie der Gesundheitsarbeit.

Kooperationspartner des Vorhabens war das Norbert Burger Seniorenzentrum des ASB Köln in Köln-Mülheim.

Die zugrundeliegenden Konzepte sollen als Qualitätsstandards für traumasensible Pflege, Begleitung, Therapie und Beratung und damit für die verschiedenen ambulanten und stationären Einrichtungen auch als Qualitätsmerkmal dienen. Es wurde ein Gütesiegel für Anbieter*innen der ambulanten und stationären Pflege entwickelt, mit dem die Einrichtungen nach außen dokumentieren können, dass sie traumasensible Versorgung und Unterstützung anbieten. Dadurch wird die Wettbewerbsfähigkeit der Einrichtungen erhöht. Dieses Gütesiegel können Einrichtungen nach entsprechenden Schulungen und einer von Paula e.V. entwickelten Zertifizierung erhalten.

Im Fokus der Konzeptentwicklung standen Traumatisierungen in der Kindheit, im Alltags- und Berufsleben ebenso wie Kriegstraumatisierungen, sexualisierte und häusliche Gewalt - jeweils aktuelle und vergangene - sowie belastende Ereignisse oder Traumaaktivierungen durch z. B. eine beginnende Pflegebedürftigkeit, chronische Erkrankungen, wie z. B. auch einer Demenzerkrankung, oder Gewalt im Kontext von Pflege.

Die daraus entstandenen Materialien werden in dieser Broschüre vorgestellt und können - wie entsprechende Fortbildungen und Beratungen - bei Paula e.V. angefragt werden.

gefördert vom:

**Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen**



Pflegeanleitung Traumasensible Pflege für Frauen

Ein Trauma ist ein unfassbares, unkontrollierbares Ereignis, das oft lebensbedrohlich ist und von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein begleitet ist. Weltweit gehen Forscher*innen davon aus, dass ca. 75% der Weltbevölkerung mindestens einmal im Leben ein traumatisches Ereignis erleidet.

In diesem Zustand der Bedrohung wird ein **Notfallprogramm** aktiviert, ohne dass der Mensch denken, planen oder überlegen muss. Und das – einmal in Gang gesetzt – ganz **automatisch abläuft** (das heißt auch, dass das **Gehirn schützt** damit den Körper und das **nicht willentlich beeinflusst** werden kann): Das Gehirn in Alarmbereitschaft, hierbei handelt es sich um ein Schutzsystem, das zum Überleben des Gehirns, die für **bewusstes Wahrnehmen**, Denken und Einordnen notwendig sind, in diesem Moment abgespalten, weil sie in diesem Augenblick zum Überleben nicht notwendig sind; das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Muskulatur spannt sich an, die Pupillen verengen sich.

Der Mensch ist damit bereit für 3 mögliche Reaktionen:

- zu kämpfen und wenn möglich den Gegner zu überwinden
- zu fliehen und möglichst der Gefahr zu entkommen
- zu erstarren, wenn Kampf oder Flucht nicht mehr möglich sind

Bei allen Frauen werden diese Symptome / Verhaltenweisen häufig **falschlicherweise** als mangelnde Demenz oder sonstigen Alter sehr zurückge diagnostiziert oder in Verbindung gebracht mit traumatischen Ereignis für die Betroffene sein. Daher ist ein traumasensibler Umgang stets vorzuziehen.

Bitte beachten Sie auch stets, dass die Folgen einer traumatischen Situation – also die Verhaltenweisen und Symptome der Betroffenen – „normale“ Reaktionen auf „unnormale“ Erlebnisse sind, die sehr häufig von Gewalt geprägt waren!

Sekundärtraumatisierung bei Pflegenden und anderen Begleiter*innen

Nicht nur das direkte persönliche Erleben eines traumatischen Ereignisses, sondern auch das Miterleben und Hören davon, sowie das häufige Konfrontieren mit den – auch unangenehmen – und aktuellen Erlebnissen der betroffenen Frauen, kann zu einer **Traumatisierung** bei diesen Personen führen. Die Trauma-Forscher*innen sprechen in diesem Zusammenhang von **Sekundärtraumatisierung** oder vom **Mitgeföhler-schöpfungssyndrom**.

Prophylaxe der Sekundärtraumatisierung und zur Selbstsorge für Sie als Begleitende(r) Pflegende(r):

- A-viel Aktivität**
Auf sich selbst und seine Gefühle achten, seine Grenzen und Ressourcen wahr ein, um gesunde zu haben. Um die eigene Ausgangslage wahr zu bewahren und erhalten – sollten Pflegenden, Berater*innen und Angehörigen die Mähte bereit sein, über die eigenen Grenzen zu sprechen.
- B-viel Balance**
Ausgeglichenheit und Balance zwischen Arbeit, Freizeit und Ruhe ist wichtig und nötig. Eine Balance zwischen hieroffenen, aber und vielen Fähigkeiten privaten und persönlichen Aktivitäten, die als eine Art Kraftankerstelle genutzt werden sollte.
- C-viel Connection (Verbindung)**
Hier ist die Verbindung mit der Natur, dem Leben die Soziale, mit anderen Menschen gemeint, sich selbst zu erfahren und zu unterstützen, persönliche Bedürfnisse (auch Spirituelle) wahrzunehmen und zu verwirklichen.
beruht auf von Gernot Gisel, 2009

Unberührt Die vorliegenden Materialien unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Paula e.V. gestattet die Nutzung, Verbreitung und die Weiterverarbeitung unter der Voraussetzung, dass Paula e.V. als Urheberin genannt wird.
Köln, 2016

Karlsruherhof 30a 50678 Köln. Telefon 0221-96 67 64 22. E-Mail info@paula-e-v.de Internet www.paula-e-v.de

paula e.V.
Beratungsstelle für Frauen ab 60

Indikatoren für Traumata (Beispiele)

- Pflegebedürftigkeit, Stürze
- Verlassenheit
- Armut
- Verlust der Wohnung, von Angehörigen ...

Störungen

- chronische Schmerzen
- Erkrankungen aller Art
- schwankende Vitalzeichen
- Schlafstörungen
- Inkontinenz ...

Besondere Merkmale für Traumata (Beispiele)

- Tagesabläufe / Besuchszahlen / fehlende Ruhepause / Umgang mit Sterbenden / Leichen ...
- Umgebung, z. B. Dunkelbett, Badewanne, Tür verschlossene Tür verschlossene Türen / Nachrichten über / Kriegs / Geräusche / Nacht / Musik / Alkohol / Feste / Deutschland / Tage / Wehr / Bomben / Evakuierung / Schützen

Pflegeanleitung Traumasensible Pflege für Frauen

Was ist ein Trauma? Merkmale eines Traumas

Ein Trauma entsteht dann, wenn ein Mensch existenziell bedroht wird und gegen die Bedrohung weder kämpfen noch vor ihr fliehen kann.

Diese Situation ist also **begleitet von:**

- Ohnmacht**
- Wehrlosigkeit**
- Kontrollverlust**
- Hilflosigkeit**
- Ausgeliefert sein**

siehe auch weitere Erläuterungen auf der Rückseite

Beispiele für Traumata

Durch von Menschen verursachte Gewalt: physische, psychische und sexualisierte Gewalt, häusliche Gewalt, Mitleiden/Beobachten von Gewalt, Verüben eigener Gewalttaten, Krieg, Folter, Flucht und Vertreibung, Erfahrungen aufgrund von Migration, Vernachlässigung, Diskriminierung aufgrund von z. B. geschlechtlicher Identität, sexueller Orientierung, Religionszugehörigkeit, Herkunft, sozialem Hintergrund ...

Durch gewaltige Ereignisse: Katastrophen und chronische schwere und chronische Erkrankungen, wie z. B. Demenz, u.v.a.m., Pflegebedürftigkeit, Stürze, Verlassenheit, Armut, Verlust der Wohnung, von Angehörigen ...

Beispiele physischer und psychischer Trauma-folgereaktionen

(plötzliche) Desorientierung, Verwirrtheitszustände, Gedächtnisstörung, Übererregung, Erinnerungsbilder, Wahrnehmungsstörungen, Halluzinationen, psychische Erstarrung/Apathie, Angst- und Panikzustände, Alpträume, Entscheidungsunfähigkeit, Aggression, Reizbarkeit, Stimmungs-schwankungen, sich nicht anfassen lassen können, Unfähigkeit, Nähe oder Distanz zu ertragen, Innere Unruhe

Ziele für Frauen, die Traumata erlebt haben

- Sicherheit**
- Kontrolle**
- Autonomie**
- Eigenmacht**

erhalten und stärken, neu entwickeln, Vermeidung von / Begleitung bei **Ohnmacht**, **Wehrlosigkeit**, **Kontrollverlust**, **Hilflosigkeit**, **Ausgeliefert sein**, **Traumaaufzeichnungen**

Beispiele möglicher traumatauflösender Situationen für Hilfe- und pflegebedürftige Frauen

Jede Situation der Ohnmacht, der Wehr- und Hilflosigkeit, des Kontrollverlustes, des Ausgeliefertseins, **BEDEUTENDE** Körperpflege ist immer grenzüberschreitend! Begleitungen durch den Betroffenen durch den Medizinstellen/Dienst und andere Pflegehandlung (independent) Baden, Douchen, Waschen im Bett, Mundpflege / Essen anreichen / Flüssigkeit / Inkontinenzversorgung / An- und Auskleiden / Ankleiden / Stimulierung / manuelle / orale / weibliche Pflegen / die / Herkennung / Identifizierung / Redestörungen ...

Diagnostik insbesondere invasive therapeutische und ärgernisvolle Maßnahmen / im offenen Raum durchgeführte Gespräche ...

Mögliche Traumata stets

• Tagesabläufe / Besuchszahlen / fehlende Ruhepause / Umgang mit Sterbenden / Leichen ...

• Umgebung, z. B. Dunkelbett, Badewanne, Tür verschlossene Tür verschlossene Türen / Nachrichten über / Kriegs / Geräusche / Nacht / Musik / Alkohol / Feste / Deutschland / Tage / Wehr / Bomben / Evakuierung / Schützen

Wie heftig, wie verstört oder wie nachhaltig ein Mensch auf ein traumatisches Ereignis reagiert, hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie z.B. dem Alter, in dem es erlebt wurde, der Häufigkeit, der Schwere der Bedrohung und der Unterstützungsmöglichkeit nach dem Ereignis.

Pflegeanleitung „Traumasensible Pflege für Frauen“

Durch alterstypische Belastungen, Erkrankungen, einer Pflegebedürftigkeit und/oder dem Verlust der körperlichen und/oder kognitiven Selbstständigkeit und der Abnahme der eigenen Wehrhaftigkeit, können bei Frauen Gefühle von Hilflosigkeit und Zustände von Ohnmacht entstehen. Dadurch können Erinnerungen an Gewalterfahrungen, in denen die Betroffenen ebenso hilflos und wehrlos waren, wachgerufen werden. So kommt es möglicherweise zu einer Traumaaktivierung.

Die betroffenen Frauen reagieren mit Verhaltensweisen und Symptomen, die als Traumafolgereaktionen zu verstehen sind. Sie selbst können dadurch verunsichert und verängstigt sein und auch Gesundheitsfachkräfte und (pflegende) Angehörige stehen dem meist hilflos gegenüber.

Häufig auftretende Gefühle und Symptome dieser oft ein Leben lang verdrängten Erfahrungen sind zum Beispiel: Übererregbarkeit, Apathie, Erinnerungsbilder (Flashbacks), Hilflosigkeit, Albträume, Gedächtnislücken, Angst- u. Panikattacken, Schlafstörungen, Rückzug, Schmerzen, Stimmungsschwankungen, Interessensverlust – all das können Traumafolgereaktionen sein.

Diese und andere Symptome treten oft z. B. erst durch eine einsetzende Pflegebedürftigkeit, die eine erneute Ohnmachtssituation darstellt, wieder auf. Hier besteht die Gefahr, dass sie von Angehöri-

gen, Gesundheitsfachkräften und anderen nicht als Traumafolgereaktionen, sondern fälschlicherweise z. B. als Alterserkrankungen oder sogar als Demenz diagnostiziert werden. Dies kann zu entsprechenden Behandlungsmaßnahmen führen, die die Ursachen nicht mit einbeziehen und so den alten Frauen möglicherweise weiteren Schaden zufügen.

Ein traumasensibler Ansatz berücksichtigt bestimmte Grundprinzipien im Umgang mit Menschen, die Gewalt erfahren haben. Dabei ist genauso wichtig, mögliche Auswirkung der Traumadynamiken auf das Helfer*innensystem mit in den Blick zu nehmen.

Um dem gerecht zu werden, wurde von Paula e.V. im Rahmen des beschriebenen Projektes in Zusammenarbeit mit den Teilnehmer*innen des Qualitätszirkels eine Pflegeanleitung zur „Traumasensiblen Pflege für Frauen“ entwickelt. In dieser Anleitung wird kompakt das komplexe Thema Trauma, Traumafolgen und die pflegerischen Ziele und Maßnahmen für Frauen dargestellt.

Die Pflegeanleitung wird auf einem widerstandsfähigem DIN A4-Arbeitsblatt präsentiert. Sie dient als tägliche Arbeitshilfe z. B. im Dienstzimmer bei Besprechungen, Übergaben und Visiten bzw. der Pflegedokumentation und steht bei der Erarbeitung der jeweiligen Pflegeplanung jederzeit zur Verfügung.



AEDL 01-13
SIS Themenfeld 1-6

BEACHTE:	ZIELE	MASSNAHMEN
<ul style="list-style-type: none"> • Körperpflege ist immer grenzüberschreitend! • Eingeschränkt, hilfebedürftig, auf andere angewiesen sein, kann alte Ohnmachtserfahrungen wachwerden lassen. <p><i>Gefahr der Trauma-Aktivierung!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gründe für bestimmte Verhalten und Symptome finden • Trauma-Aktivierung ist vermeiden • Sicherheit, Kontrolle, Autonomie, Eigenmacht, Selbstfürsorge ist gestärkt • Verhalten und Symptome werden verstanden und als Überlebensstrategie anerkannt 	<ul style="list-style-type: none"> • Verhalten, Gründe und Bedürfnisse wahrnehmen und individuelle Unterstützung geben • Absprechen, beobachten, ausprobieren, wie die Versorgung und Begleitung so durchgeführt werden kann, dass die Belastung so gering wie möglich ist

AEDLs/SIS zur traumasensiblen Pflege, Begleitung und Beratung von Frauen

Arbeitshilfe zur Pflegeprozessplanung und -dokumentation

Um Pflegenden in der schriftlichen Verankerung der traumasensiblen Pflege in der Pflegeprozessplanung und -dokumentation zu unterstützen, wurden – unter Berücksichtigung der vielerorts angestrebten und zum Teil schon in einigen Einrichtungen umgesetzten verschlankten und digitalisierten Pflegeplanung – alle bisherigen 13 AEDLs (Aktivitäten und existenzielle Erfahrungen des Lebens) nach Monika Krohwinkel unter traumasensiblen Grundsätzen überarbeitet.

Diese werden in einem „Kittel- bzw. Hosentaschen“-Fächer in Form von AEDLs/SIS zur traumasensiblen Pflege, Begleitung und Beratung“ dargestellt. Ziel ist es, allen Pflegenden eine praktikable Arbeitshilfe zur Verfügung zu stellen, die jederzeit „greifbar“ ist.

Die AEDLs bzw. SIS sind, egal welche Probleme und Ressourcen die jeweilige Frau mitbringt und wie sich die entsprechenden Ziele und Maßnahmen in der Pflege für die jeweilige Frau individuell darstellen, die Basis jeder weiteren Pflegeprozessplanung und -handlung, die dann erst im 2. Schritt eingearbeitet wird. Zu jedem AEDL/SIS wird stets benannt, was bei dieser pflegerischen Unterstützung für Frauen, die möglicherweise in ihrem Leben

Traumata erleben mussten, besonders beachtenswert ist. Dabei werden die Ursachen des Problems der Frau bzw. ihr Unterstützungsbedarf im Hinblick auf mögliche biographische (prägende, gewalttätige, belastende oder gar traumatische) Ereignisse in Betracht gezogen. Da die Basis einer traumasensiblen Pflege und Begleitung stets die Vermeidung von (erneuten) Ohnmachtssituationen ist, sind in jedem Themenfeld/AEDL für jede Frau dieselben Ziele definiert. Nämlich:

- Herausfinden der Ursache
- Verständnis und Respekt für Verhalten und Symptome Vermeidung von Trauma-Aktivierungen
- Erhalt/(Wieder)herstellung von Kontrolle, Autonomie, Eigenmacht und Sicherheit.

Aufbauend auf dieser grundsätzlichen, traumasensiblen Sichtweise werden sich in der Regel andere individuelle Ziele und Maßnahmen für die Frau ergeben, als bei bloßem Reagieren auf die augenscheinlichen Probleme in der täglichen Versorgung.

So dient dieser Kartenfächer nicht nur der Planung und Dokumentation, sondern gibt ganz praktische Anregung zum konkreten traumasensiblen Umgang mit Frauen in den jeweiligen Themenfeldern 1-6 bzw. den AEDLs 1-13.

Prüfungskriterien zur Zertifizierung „Traumasensible Pflege, Begleitung und Beratung für Frauen“

Grundsätzliche Kenntnisse und Verhalten *aller* in der ambulanten oder stationären Einrichtung tätigen Mitarbeiter*innen, die für *alle* Handlungen in *allen* Aktivitäten des täglichen Lebens für *alle* in der Einrichtung bzw. im häuslichen Umfeld lebenden Frauen, mit ihren vielfältigen kulturellen, spirituellen, geschlechtsspezifischen, historischen, kollektiven, individuellen und religiösen Hintergründen und Lebensgeschichten gelten.
(Im Besonderen für körperlich, geistig und seelisch beeinträchtigte Frauen mit den unterschiedlichen ärztlichen und pflegerischen Diagnosen)

Urheberrecht
Die vorliegenden Materialien unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Paula e.V. gestattet die Nutzung, Speicherung und die Weiterverarbeitung unter der Voraussetzung, dass Paula e.V. als Urheberin genannt wird.
Köln, 2016

Paula e.V.
Beratungsstelle für Frauen ab 60

Karlsruhuserhof 30a
50678 Köln
Telefon 0221 - 96 67 64 22
E-Mail info@paula-ev-koeln.de
Internet www.paula-ev-koeln.de

gefördert vom:
Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bewertungskriterien

Die für eine traumasensible Pflege, Begleitung und Beratung notwendigen Kriterien im „Allgemeinen Teil“ werden wie folgt bewertet:

- 0 Punkte = kein erkennbarer Prozess
- 4 Punkte = erkennbar im Prozess
- 8 Punkte = grundsätzliches traumasensibles Handeln

Für die weitere Bewertung, wurden ebenfalls drei Bewertungen für das jeweilige AEDL bzw. Themenfeld mit diversen traumaorientierten Unterpunkten festgelegt:

- 0 Punkte = kein erkennbarer Prozess
- 1 Punkt = erkennbar im Prozess
- 2 Punkte = grundsätzliches traumasensibles Handeln

Um die Komplexität möglichst einfach abbilden zu können, wird dem AEDL bzw. Themenfeld stets einleitend eine generelle Fragestellung zur traumasensiblen Pflege, Begleitung und Beratung zu Grunde gelegt, welche anschließend fachspezifisch zugeordnet ist. Da eine Gewichtung der einzelnen AEDLs bzw. Themenfelder unter traumasensiblen Aspekten stets individuell zu beurteilen ist, wiederholen sich grundlegende Beobachtungskriterien im traumaorientierten Kontext regelmäßig.

Insgesamt sind 370 Punkte im Rahmen einer bedarfsgerechten traumaorientierten und traumasensiblen Pflege, Begleitung und Beratung zu erreichen:

- 370 – 300 Punkte = In der Einrichtung wird grundsätzlich traumasensible Pflege, Begleitung und Beratung durchgeführt / gelebt
- 299 – 150 Punkte = Die Mitarbeitenden in der Einrichtung sind im erkennbaren Prozess einer traumasensiblen Pflege, Begleitung und Beratung
- 149 – 50 Punkte = Die Einrichtung ist in Ansätzen im Prozess einer traumasensiblen Pflege, Begleitung und Beratung
- 49 Punkte und weniger = In der Einrichtung ist keine ausreichend traumasensible Pflege, Begleitung und Beratung erkennbar

Urheberrecht
Die vorliegenden Materialien unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Paula e.V. gestattet die Nutzung, Speicherung und die Weiterverarbeitung unter der Voraussetzung, dass Paula e.V. als Urheberin genannt wird.
Köln, 2016

AEDL 1 Kognition und Kommunikation

DIE MITARBEITER*INNEN:

wissen und verstehen, dass die Kommunikations- und/oder aufgrund von traumatischen Erfahrungen (Traumafolgen) sein kann.

wissen und verstehen, dass verbale, sowie nonverbale Signale, Körperkontakt, bestimmte Formulierungen, Rhythmen (erneut) verletzen, grenzüberschreitend und somit traumasensibel sind.

wissen und verstehen, dass Geräusche, z. B.: Sirenen, Schreie, Dialekte etc. alte Traumata aktivieren können.

versuchen stets die Ursachen für ein Verhalten und/oder Erfahrungen bzw. zu respektieren und richten die Pflege entsprechend aus.

bemühen sich, Trauma-Aktivierungen zu erkennen und zu vermeiden.

können bei Trauma-Aktivierungen die betroffenen Mitarbeiter*innen unterstützen.

beachten und respektieren die individuellen – Bedürfnisse nach Nähe und Distanz.

vermitteln und (be)stärken in allen Handlungen die Eigenmacht der Frauen.

erkennen und vermeiden bewusst Triggerverhalte.

Zertifizierung

„Traumasensible Pflege, Begleitung und Beratung“

Die Projekt-Mitarbeiterinnen von Paula e.V. haben Kriterien einer Zertifizierung für ambulante und stationäre Pflegeeinrichtungen, die traumasensible Pflege, Begleitung, Therapie und Beratung anbieten, entwickelt.

Sinn und Zweck ist es, dass Pflegeeinrichtungen sich nach entsprechenden Beratungen, Schulungen und Begleitung durch Mitarbeiterinnen von Paula e.V. als „Traumasensible Einrichtung“ zertifizieren lassen können und sich auf dem Pflegemarkt als innovative Pflegeeinrichtung mit diesem Ansatz positionieren können.

Grundsätzliche Kriterien sind hierbei die spezifischen Kenntnisse und traumasensiblen Verhaltensweisen der Mitarbeiter*innen, die für alle Handlungen in allen Aktivitäten des täglichen Lebens für alle Bewohnerinnen, mit ihren vielfältigen kulturellen, spirituellen, geschlechtsspezifischen, sexuellen, historischen, kollektiven, individuellen und religiösen Hintergründen und Lebensgeschichten und insbesondere für körperlich, geistig und seelisch beeinträchtigte Frauen mit den unterschiedlichen (ärztlichen) Diagnosen gelten.

Die Hauptkriterien sind:

- Die Mitarbeiter*innen kennen die Pflegeanleitung „Traumasensible Pflege“ und können sie anwenden.
- Die Mitarbeiter*innen wissen und verstehen, dass grundsätzlich Gewalt-erlebnisse und Traumatisierungen in vielen Lebensbereichen zu „ver-rückten“ Verhaltensweisen führen können.
- Die Mitarbeiter*innen wissen, dass Pflege- und Hilfebedürftigkeit per se als traumatisch erlebt werden kann.
- Die Mitarbeiter*innen kennen ressourcenstärkende Methoden und können sie anwenden.
- Der Pflegeprozess ist entsprechend der traumasensiblen Grundsätze in einfacher, geschlechtsspezifischer Sprache und logisch nachvollziehbar dokumentiert.
- Es ist gewährleistet, dass auch Mitarbeiter*innen, die noch keine Schulung zur traumasensiblen Pflege erhalten haben, mit Hilfe der Dokumentation klare Handlungsanweisungen erhalten.



Erläuterungen zur Zertifizierung

Anhand der entwickelten Zertifizierungskriterien wird ermittelt, ob in der Einrichtung traumasensible Pflege, Begleitung, Therapie und Beratung angeboten bzw. gelebt wird. Dies geschieht z. B. durch teilnehmende Beobachtung während verschiedener Dienstzeiten und Übergaben. Zudem erfolgt eine Überprüfung und ein Abgleich der Pflegedokumentationen mit der tatsächlichen Pflege mittels der zufälligen Auswahl und Befragung von Mitarbeiter*innen und Kundinnen/Bewohnerinnen und ihrer Angehörigen/Freund*innen zur traumasensiblen Versorgung. Eine traumasensible Pflege, Begleitung, Therapie und Beratung kann immer nur ein

Prozess sein. Es geht nicht um das Erreichen eines „perfekten“ Zustandes. Dies kann niemals möglich sein, da jede Kundin/Bewohnerin, jede Mitarbeiter*in und jede Leitungsperson ein Individuum mit jeweils ganz eigenen, möglicherweise traumatischen Erlebnissen in der Lebensbiografie – und eigenen Umgangsweisen ist. Daher ist das wichtigste Kriterium bei einer Prüfung und der späteren Vergabe eines Qualitätssiegels, dass sich alle Mitarbeiter*innen und Leitungspersonen in der ambulanten oder stationären Einrichtung dieses Prozesses bewusst sind und entsprechend eine traumasensible Haltung vermitteln.

Qualitätssiegel

Damit sich eine Einrichtung, die traumasensible Pflege, Begleitung, Therapie und Beratung anbietet und lebt, nach außen darstellen und sich auf dem Pflegemarkt als innovative Pflegeeinrichtung mit diesem Ansatz positionieren kann, vergibt Paula e.V. ein Qualitätssiegel nach erfolgreichen Zertifizierungsergebnissen.



Handlungsleitfaden Traumasensibles Pflegen als Plakat

Um für alle aktuellen und potentiellen Kund*innen/Bewohner*innen, externen Dienstleister*innen, Besucher*innen und Angehörigen die traumasensible Haltung der Einrichtung deutlich nach außen dokumentieren zu können, hat Paula e.V. ein Plakat entwickelt. Es soll auch dazu dienen, dass die Mitarbeiter*innen immer wieder

an den Prozess der traumasensiblen Pflege erinnert werden und gleichzeitig soll es Austausch und Nachfragen aller Beteiligten anregen.

Dieses Plakat kann bei Paula e.V. bezogen werden und ist unabhängig von der Zertifizierung.



Traumasensible Unterstützung

Traumasensible Unterstützungsangebote für alte Frauen – Herausforderungen begegnen

Viele alte Frauen waren in ihrem Leben traumatischen und belastenden Ereignissen ausgesetzt, wie etwa Kriegserfahrungen, sexualisierter und häuslicher Gewalt oder erzwungener Migration. Alterstypische Belastungen, Erkrankungen, Pflegebedürftigkeit und der Verlust von körperlicher und kognitiver Selbstständigkeit können Erinnerungen an frühere

Ohnmachtserfahrungen wachrufen. Dazu wurde im Rahmen des beschriebenen Projektes dieses Buch herausgegeben. Es gibt praxisnahe Beschreibungen erfolgreicher traumasensibler Unterstützung an die Hand – unter anderem in Psychotherapie und Beratung, durch Ergotherapie und Yoga, pflegerische Versorgung, Schreibwerkstätten und Erzählcafés, ambulante und gerontopsychiatrische Dienste.

Auszug aus der Einleitung

„Bisher unterscheiden sich häufig noch Beratungs-, Behandlungs- und Therapieangebote für jüngere und ältere bis hochaltrige Frauen. Für ältere Frauen und ihre Belange sind in der Regel die Senior*innen-, Altenhilfe- und Altenpflegehilfesysteme zuständig. Diese Einrichtungen legen ihren Schwerpunkt auf Angebote für Senior*innen, also auf alte Frauen (und Männer). Dies bedeutet häufig eine unzureichende Wahrnehmung der realen Lebensumstände und entsprechenden Lebensbedürfnissen von alten Frauen, da hier die geschlechtsspezifischen Belange von Frauen oft nicht in dem Maße mit einbezogen werden, wie es notwendig wäre. Dies betrifft in besonderem Maße Frauen, die in ihrer psychischen oder physischen Gesundheit eingeschränkt sind bzw. sich eingeschränkt fühlen, was manchmal bereits eine Folge unzureichender Unterstützungsangebote ist.

Dies drückt sich zum Beispiel aus in der Wahrnehmung aktueller Gewalt gegen pflegebedürftige Frauen. Hier wird bisher in der Regel von „Gewalt in der Pflege“ gesprochen. Dabei wird übersehen, dass es sich um Gewalt gegen Frauen handelt – hier eben im Pflegekontext; das heißt, dass sowohl innerfamiliäre und strukturelle Gewalt als auch Gewalt von Pflegenden gegen die Frauen ausgeübt wird.

Wir legen in den Beratungs- und Unterstützungsangeboten von Paula e.V. und mit diesem Buch bewusst einen Schwerpunkt auf ältere bis hochaltrige Frauen. Das hat dann bei dem genannten Beispiel einen Perspektivenwechsel zur Folge: weg von „Gewalt in der Pflege“ und hin zu „Gewalt gegen Frauen“. Profitieren von einer veränderten Wahrnehmung und einem Perspektivenwechsel

von alt hin zu Frau werden die heute älteren bis hochaltrigen Frauen mit all ihren vielfältigen und bunten Lebenserfahrungen, Bedürfnissen, geschlechtsspezifischen Biografien, Gesundheitszuständen, Beeinträchtigungen, Sozialisationen, Herkunftsn, finanziellen, religiösen, politischen und sexuellen Orientierungen.

Profitieren werden aber auch Unterstützer*innen sowohl aus der Alten- und Frauenarbeit als auch Ehrenamtliche Begleiter*innen, Freund*innen, Angehörige, pflegende Angehörige. Wie in den Beiträgen dieses Buches deutlich wird, ist es oftmals sehr entlastend und erleichternd in der Arbeit mit den alten Frauen, deren Traumafolgereaktionen als solche zu erkennen und so wirklich individuelle bedürfnisgerechte Unterstützungsmaßnahmen entwickeln und anbieten zu können. Das vereinfacht die Pflege und Begleitung sehr häufig und schafft Vertrauen auf Augenhöhe zwischen denen, die Hilfe benötigen und denen, die sie geben. Sie alle profitieren aber auch von einem anderen Blick auf die alten Frauen, weil auch sie so die Möglichkeit haben, sich mit durch die Generationen weiter gegebenen Traumatisierungen und deren Folgen zu beschäftigen und sich im besten Falle davon zu lösen.

So soll es also eine Selbstverständlichkeit sein, dass auch ältere bis hochaltrige Frauen mit ihren möglicherweise erlebten Gewaltgeschichten gesehen werden und Unterstützung erfahren. So dass auch sie sich davon im besten Falle befreien können und sich noch einmal unbelastet dem Leben und ihren Wünschen zuwenden können.

Dieses Buch soll einen Beitrag dazu leisten.

Paula e.V.,
Martina Böhmer, Karin Griese (Hrsg.)
**Ich fühle mich zum ersten Mal lebendig ...
Traumasensible Unterstützung für alte
Frauen**

Mabuse-Verlag 2016
265 Seiten
29,95 Euro
ISBN 978-3-86321-298-8

Dies können Sie in jeder Buchhandlung,
beim Verlag oder direkt bei
info@paula-ev-koeln.de bestellen.

Die vorliegenden Materialien sind die Arbeitsergebnisse aus dem von Paula e.V. in der Zeit von 2013 bis 2015 durchgeführten Projektes:

„Bedarfsgerechte Unterstützung für von Gewalt betroffene oder traumatisierte ältere bis hochaltrige Frauen in Form von Konzeptentwicklung für traumasensible Begleitung, Beratung, Pflege und Therapie“.

Das Projekt wurde gefördert im Rahmen des Projektauftrufes „Altersgerechte Versorgungsmodelle, Produkte und Dienstleistungen“ des Ministeriums für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen (MGEPA NRW) und der EU.

Es war dem Schwerpunkt des Aufrufs „Geschlechtergerechte und kultursensible Unterstützung gesundheitlicher und pflegerischer Versorgung im Alter“ zugeordnet.

gefördert vom:

**Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen**



EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Weitere Informationen finden Sie auf unserer homepage:

<http://paula-ev-köln.de/eu-mgepa-projekt>

Urheberrecht

Die vorliegenden Materialien unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Paula e.V. gestattet die Nutzung, Speicherung und die Weiterverarbeitung unter der Voraussetzung, dass Paula e.V. als Urheberin genannt wird.

Köln, 2016