

TRAUMASENSIBILITÄT

Wir wissen,

dass Traumata & posttraumatische Belastungsstörungen ein immer größer werdender belastender Faktor sind! In Mediation, Beratung & Coaching erleben wir immer häufiger Menschen, die in für sie schwierigen und belastenden Situationen durch ihr Trauma leider gehindert und belastet werden.

Beispiele: eine posttraumatische Belastungsstörung entwickeln ungefähr 50 % der Kriegs-, Vergewaltigungs- und Folteropfer, 25 % der Opfer von Gewaltverbrechen, 20 % der Soldaten: innen nach Kampfeinsätzen und 10 % der Menschen, die einen schweren Verkehrsunfall oder eine lebensbedrohliche Erkrankung hinter sich haben.

Auch einige psychische Erkrankungen sind oft Folge oder „nachgelagert“ dem Trauma (wie Depression, Angst- und Suchterkrankungen ...Deutsche Traumafolgekostenstudie).

Etliche unsere neuen Mitbürger: innen kommen aus Kriegsgebieten mit unfassbar traumatisierenden Erlebnissen, unsere Soldaten:innen sind an aktuellen Kriegseinsätzen beteiligt und 81% der Jugendlichen in Europa haben große Sorge vor Krieg in Europa (Shell Studie 2024).

Für uns ist Traumasensibilität eine innere Haltung, die Wissen, Respekt, Empathie und vor allem Verständnis für die Betroffenen und für mögliche Auswirkungen von Trauma beinhaltet. Denn Trauma wirkt sich auf das Denken, Fühlen und das Verhalten eines Menschen aus - und er/sie reagiert häufig anders als ein psychisch stabiler – vor allem in für ihn/sie schwierigen Situationen.

Daher wollen wir in unserer Arbeit, im Umgang und in möglichen Interventionen hilfreich und unterstützend sein. Wir legen Wert auf Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit, auf Ressourcenaktivierung und selbstverständlich Vermeidung von Re-Traumatisierung.

Wenn für Sie ein sicherer Rahmen, eine unterstützende Begleitung - sowie die Reflektion über einen für Sie passenden Umgang in der Arbeit mit uns und dem Thema Trauma wichtig ist – Sie offen sind für Nutzung von Atemtechnik, Visualisierung etc. - und Sie Unterstützung benötigen für Konfliktklärung oder anstehende Probleme: sprechen Sie uns an!

Dipl. Päd. Jutta Nissen-Rix

Mediation & Beratung Sylt – Sörup
Am Fabrikhof 8, Auf der Freiheit, 24837 Schleswig
www.mediation-rix.de und www.mediation-und-beratung-sylt.de
Telefon 0151.70149519
kontakt@mediation-und-beratung-sylt.de