
Inhaltsverzeichnis

1	Traumatische Erfahrungen und Psychotrauma	1
1.1	Einleitung	1
1.2	Begriffserklärung: unangenehme, unerwünschte, bewegende und traumatische Erfahrungen	2
1.3	Sexuelle Belästigung	10
1.4	Was ist ein Psychotrauma?	12
1.5	Wie fühlt sich ein Psychotrauma an?	16
1.6	Anerkennung von Psychotraumata und PTBS	20
1.7	Kollegiale Unterstützung in der Pflege	23
	Literatur	26
2	Verarbeitung	27
2.1	Einleitung	27
2.2	Was bedeutet Verarbeitung?	28
2.3	Phasen der Verarbeitung	31
2.4	Verarbeitungsaufgaben	34
2.5	Notwendige Illusionen	35
2.6	Weshalb Konfrontation notwendig ist	37
2.7	Die Bedeutung von Ruhe, Ablenkung und Vermeidung	38
2.8	Verarbeitungsstrategien	39
2.9	Grübeln und durch den Kopf gehen lassen	46

2.10	Schuldgefühle und Scham.	47
2.11	Zorn und Vergebung.	49
2.12	Anzeichen einer Genesung.	52
2.13	(Andere) Ratschläge zur Selbsthilfe.	53
2.14	Ratschläge für das nähere Umfeld.	56
2.15	Hilfe aus der unmittelbaren Umgebung.	63
	Literatur.	68
3	Kollegiale Unterstützung innerhalb der Einrichtung.	69
3.1	Einleitung.	69
3.2	Wozu kollegiale Unterstützung.	70
3.3	Die Aufgaben des Teams der kollegialen Unterstützung.	74
3.4	Zusammensetzung des Teams kollegialer Unterstützer.	78
3.5	Profil der Unterstützer.	79
3.6	Erforderliche Kenntnisse und Fähigkeiten des Unterstützers.	81
3.7	Anwerbung von Unterstützern.	82
3.8	Die Grenzen der kollegialen Unterstützung.	83
3.9	Präsentation vor den Teams/Abteilungen.	84
3.10	Coaching und Intervention.	88
3.11	Das Drei-Gespräche-Modell.	88
3.12	Wissenschaftliche Untermauerung kollegialer Unterstützung.	112
	Literatur.	117
4	Gestörte Verarbeitung.	119
4.1	Einleitung.	119
4.2	Die posttraumatische Belastungsstörung.	119
4.3	Was passiert im Gehirn während einer PTBS?.	122
4.4	Depression.	123
4.5	Sucht.	125
4.6	Andere Beschwerden.	127
4.7	Window of Tolerance.	128
4.8	Erhöhte Verwundbarkeit.	129
4.9	Schutzfaktoren.	146
4.10	Wann sollte man professionelle Hilfe suchen?.	149
4.11	Behandlung der posttraumatischen Belastungsstörung.	152
	Literatur.	156
	Stichwortverzeichnis.	159