
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 Intervision	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