1. **Hvad betyder en traumebevidst tilgang?**

En traumebevidst tilgang handler om at forstå, at mange menneskers adfærd og reaktioner kan være påvirket af tidligere traumer. Tilgangen fokuserer på tryghed, relation og samarbejde frem for kontrol og straf. Den bygger på viden om traumers udbredelse og konsekvenser og søger at skabe rammer, der understøtter heling frem for re-traumatisering.

2. **Er "traumebaseret tilgang" og "traumebevidst tilgang" det samme?**

Begreberne bliver nogle gange brugt som synonymer, men i Danmark har der været en faglig diskussion om oversættelsen. Det blev besluttet at anvende betegnelsen "traumebevidst tilgang", fordi den tydeligere udtrykker, at man er bevidst om traumers indflydelse ikke kun på det enkelte individ, men også på relationer, organisationer og kulturer. "Traumebevidst" signalerer dermed en refleksiv og helhedsorienteret forståelse frem for en tilgang, der er "baseret på" traumer som diagnostiske eller behandlingsmæssige udgangspunkter.

3. **Hvad er formålet med en traumebevidst tilgang i sundheds- og socialfaglige sammenhænge?**

Formålet er at skabe trygge rammer, der forebygger re-traumatisering, styrker tillid og fremmer heling – både for borgere, patienter og personale. Formålet er også at styrke medarbejdernes arbejdsmiljø og trivsel, da en tryg kultur mindsker risikoen for sekundær traumatisering.

4. **Hvordan adskiller en traumebevidst tilgang sig fra en traditionel tilgang?**

I en traumebevidst tilgang spørger man ikke: "Hvad er der galt med dig?", men i stedet: "Hvad er der sket med dig?". Fokus flyttes fra adfærd til bagvedliggende årsager og behov.

5. **Hvilke principper bygger en traumebevidst tilgang på?**

De centrale principper er: tryghed, tillid, samarbejde, valg og empowerment, samt kulturel og kønsmæssig sensitivitet.

6. **Hvordan kan personalet arbejde traumebevidst i praksis?**

Ved at skabe forudsigelighed, vise respekt, være opmærksom på magt og relationer, og kommunikere roligt og tydeligt også i pressede situationer at trække vejret, tage pauser og bruge kollegial støtte, før man reagerer.

7. **Hvilken betydning har miljøet for en traumebevidst tilgang?**

Et trygt, roligt og overskueligt miljø kan reducere stress og angst og dermed mindske risikoen for konflikter og tvang.

8. **Kan en traumebevidst tilgang bruges i alle typer institutioner?**

Ja, principperne kan anvendes i mange sammenhænge fx i psykiatrien, somatikken, socialpsykiatrien, skoler, fængsler og botilbud. Tilgangen skal dog altid tilpasses konteksten,

principperne er de samme, men praksis ser forskellig ud i fx en skole, et botilbud eller et psykiatrisk afsnit.

9. Hvordan hænger en traumebevidst tilgang sammen med forebyggelse af tvang?

Når personale arbejder med forståelse, relation og tryghed, falder konfliktniveauet ofte, og risikoen for situationer, der fører til tvang, mindskes.

10. Hvordan støtter man personalet i at arbejde traumebevidst?

Det kræver ledelsesmæssig opbakning, supervision, refleksion og kontinuerlig træning i kommunikation, selvregulering og relations arbejde

11. Hvordan kan man måle effekten af en traumebevidst tilgang?

Effekten kan ses gennem færre magtanvendelser, øget trivsel hos borgere og personale, og bedre samarbejdsrelationer. Systematisk dataindsamling og kvalitativ feedback kan understøtte evalueringen. Effekten kan også måles kvalitativt gennem oplevelser af tillid, samarbejde og trivsel, som kan afdækkes i interviews, refleksionsmøder eller brugerundersøgelser.

12. Hvad er forskellen på en traume bevidst tilgang og traume specifik behandling?

En traume bevidst tilgang er et generelt mindset, der kan anvendes af alle faggrupper. Traumespecifik behandling (fx EMDR, TF-CBT) udføres af uddannede behandlere og retter sig mod bearbejdning af traumer. De to tilgange supplerer hinanden den ene handler om miljøet og mødet, den anden om behandling.

13. Hvad kræver det at implementere en traumebevidst tilgang i en organisation?

Implementering kræver ledelsesopbakning, fælles sprog, træning, refleksion og løbende forankring i politikker og procedurer. Erfaringer fra Skotland og Wales viser, at det tager tid – og kræver, at alle niveauer i organisationen engageres.

14. Hvordan kan ledelsen understøtte arbejdet?

Ved at skabe trygge rammer for medarbejderne, prioritere supervision og refleksion, og belønne samarbejde og faglig omsorg frem for kontrol. Ledelsen sætter kulturen for, hvordan tryghed og tillid udleves i praksis.

15. Hvad betyder det for personalets trivsel?

En traumebevidst organisation beskytter personalet mod stress og udbrændthed, fordi den fremmer åben dialog, kollegial støtte og fælles refleksion. Når personalet oplever tryghed, kan de skabe tryghed for andre.

16. Hvad er sekundær traumatisering, og hvorfor er det relevant?

Sekundær traumatisering opstår, når man som fagperson påvirkes af andres traumehistorier eller af gentagne belastninger. En traumebevidst tilgang inkluderer også omsorg for personalet gennem supervision, selvomsorg og kollegial støtte.