



Fachkurs / Caring – traumazentriert

Im Fachkurs Caring – traumazentriert lernen Sie die Grundlagen der traumasensiblen Beziehungs- und Prozessgestaltung in Gesundheitsorganisationen. Ein bedeutender Faktor bei der Trauma-Centered Care ist die Selbstwahrnehmung der Fachperson und die Ressourcenorientierung bei den Klient*innen.

Der Fachkurs im Überblick

- ✓ Traumasensible Beziehungs- und Prozessgestaltung: Von Behandlungsbeginn bis -ende lernen Sie, ein sicheres und unterstützendes Umfeld für traumatisierte Personen zu schaffen.
- ✓ Verständnis für Trauma und seine Auswirkungen: Vertiefung der Zusammenhänge zwischen Trauma, Verhalten, Emotionen und körperlicher Gesundheit.
- ✓ Professionelle Selbstwahrnehmung und empathische Abgrenzung: Entwicklung der eigenen Fachkompetenz, um Betroffene achtsam zu begleiten und ihre Stärken zu fördern.



Steckbrief

Titel/Abschluss
Fachkurs

Kosten
CHF 2'300

Kontakt

Dauer
7 Kurstage

Unterrichtssprache
Deutsch

Studienorganisation Weiterbildung
Gesundheit
T +41 31 848 45 45

Unterrichtstage
Dienstag, Mittwoch

Studienort
Bern

E E-Mail anzeigen

Anmeldefrist
28. Juni 2026

Departement
Gesundheit

Anzahl ECTS
4 ECTS-Credits

Nächste Durchführung
September bis Oktober 2026
→ 1., 2., 15., 16. September, 13., 14. +
27. Oktober 2026

Informationen zu Organisation + Anmeldung

Zum Fachkurs 2026 anmelden

Anfrage On-Site-Weiterbildung

Inhalt + Aufbau

Porträt

Im Fachkurs Caring – traumazentriert lernen Sie eine traumasensible Beziehungs- und Prozessgestaltung vom Behandlungsbeginn bis zum -ende. Zentral für die traumazentrierte Pflege ist die Schaffung eines sicheren und unterstützenden Umfelds, in dem traumatisierte Personen sich geborgen fühlen können, um ihre Erfahrungen zu verarbeiten. Dies erfordert ein tiefes Verständnis für die Dynamik von Traumata und für die individuellen Bedürfnisse und Reaktionen der Betroffenen.

Ein wichtiger Bestandteil der traumazentrierten Betreuung ist die Anerkennung der Vielfalt von Traumaerfahrungen und ihrer Auswirkungen auf das Verhalten, die Emotionen und die körperliche Gesundheit der Betroffenen. Auch Gesundheitsfachpersonen müssen fachlich geschult sein, um Traumata zu erkennen. Sie sollten aber auch über eine vertiefte Selbstwahrnehmung verfügen, um eine empathische Abgrenzung in der Beziehungsgestaltung zu gewährleisten.

Darüber hinaus legt die traumazentrierte Betreuung grossen Wert auf die Förderung der Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit der Betroffenen. Dies kann durch die Vermittlung von Bewältigungsstrategien und die Stärkung von Ressourcen geschehen. Es ist wichtig, die Betroffenen zu befähigen, ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten zu erkennen und zu nutzen, um konstruktiv mit den Folgen ihres Traumas umzugehen.

Ausbildungsziel

- Sie besitzen fundierte Kenntnisse in den Bereichen Neurologie, Biologie, Psychologie und Pflegewissenschaft. Diese Grundlagen ermöglichen Ihnen zu verstehen, warum ein ganzheitlicher Ansatz in der Trauma-Centered Care unerlässlich ist.
- Sie sind vertraut mit verschiedenen Ansätzen der traumasensitiven Prozessbegleitung und können diese effektiv anwenden.
- Sie beherrschen Methoden der Ressourcenaktivierung und nutzen diese, um die Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit Ihrer Klient*innen zu fördern.
- Sie haben Ihre eigenen Traumaerfahrungen reflektiert, verfügen über eine ausgeprägte Selbstwahrnehmung und sind in der Lage, sich empathisch abzugrenzen.
- Sie kennen eine Vielzahl von Tools und Techniken aus den Bereichen des körperlichen, mentalen, emotionalen, sozialen und gestalterischen Verhaltens, die Sie anwenden, um Klient*innen mit unterschiedlichen Pflegephänomenen zu begleiten.

Aufbau

Der Kurs wird in sechs Module aufgeteilt. Jedes Modul beinhaltet einen theoretischen Input, Körperübungen, Selbsterfahrung und Selbstreflexion, Kommunikationstraining in Form von Übungen und Rollenspielen und eine Praxistransfereinheit.



Story /

Traumasensible Begleitung lernen: Ein ganzheitlicher Ansatz für Gesundheitsfachpersonen

26.09.2024 / Der Ansatz der traumasensiblen Versorgung unterstützt Fachpersonen dabei, traumatisierte Menschen achtsam zu begleiten und sich selbst vor sekundärer Traumatisierung zu schützen. Durch spezifische Schulungen...

Inhalt

Modul 1: Beziehung, Sicherheit durch Beziehung, Willkommenskultur

- Theorien: HIC – High intensive Care, Trauma-Centered Organization, Gezeitenmodell
- Haltung: Helfer*innen und Klient*innen sind in einer wechselnden gebenden und nehmenden Rolle

Reflexion: Emotionen und Gefühle in einer neuen Situation

Körperliche Marker: Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körpergefühl

- Kommunikation: Aufnahmegespräch/Erstgespräch gestalten

Modul 2: Beobachten von und sprechen mit Klient*innen und Angehörigen

- Theorien: körperliche Traumamarker, Trauma im System, Krankheit als Schutz, wie dient mir meine Krankheit, Dramadriek
- Kommunikation: Tiefes Zuhören, vor dem Handeln kommt das Beobachten und Verstehen
- Körperliche Marker beobachten, die auf Traumata hindeuten
- Reflexion: Patient*innendokumentation gestalten

Modul 3: Umgang mit Emotionen und Glaubenssätzen

- Theorien: Emotionen, Containment der Emotionen, Theorie der Ko-Regulation, Autonome Leiter nach Porges
- Kommunikation: Spiegelneurone, Empathie, Sekundärtraumatisierung, Selbstkenntnis, Resilienz
- Körperliche Marker: Selbsterfahrung mit Emotionen, körperliche Marker bei unterschiedlichen Emotionen erspüren, Wahrnehmung von Stress, Umgang mit Stress
- Reflexion: Krankheitsgewinn und Aussöhnung mit pathologischen Mustern, Stabilisierung, Selbstschutz

Modul 4: Rang und Rolle

- Theorien: Prävalenz von Traumata bei psychischen Erkrankungen, Beziehung stärken, Möglichkeiten von TCC/Unterschiede zu Traumatherapie, Der positive Aspekt der Macht/was macht Macht aus – - ermächtigen, Das Leid der Macht
- Kommunikation: Horizontale Macht und vertikale Macht, Bifokale Achtsamkeit
- Körperliche Marker: Kreative Räume erschliessen
- Reflexion: Rang und Rolle, Macht und Ohnmacht

Modul 5: Neue Gewohnheiten anknüpfen

- Theorien: Gewohnheiten implementieren nach Wood, Umgang mit Rückschlägen, Selbstmitgefühl bei Rückschlägen, fachliche Peerbegleitung
- Kommunikation: Ressourcen stärken, Umsetzung neuer Gewohnheiten, Erkennen/Wegräumen von Hindernissen, Anker körperlich setzen
- Körperliche Marker: Gewohnheiten anknüpfen, Tool Rückblick – was habe ich geschafft?
- Reflexion: Bedeutung der Peerarbeit, Peerarbeit integrieren

Modul 6: Blick nach vorn

- Theorien: Sie zeigen uns, welche Theorien Sie in Ihrer Praxis implementieren werden.
 - Kommunikation: Sie stellen uns neue oder bewährte Kommunikationsmöglichkeiten fallbezogen vor.
 - Körperliche Marker: Sie integrieren die Körperarbeit fallbezogen.
 - Reflexion: Sie reflektieren Ihre Fallarbeit im Reflecting Team.
- Methodik



Unser Lehr-Konzept fusst auf den Erkenntnissen der Neurobiologie der letzten Jahrzehnte. Diese Erkenntnisse zeigen vor allem die starke Feedbackschleife – im Sinne klassischer Rückkopplung – zwischen Körper und Geist auf. Ging man bis Ende des letzten Jahrhunderts noch davon aus, dass das Gehirn die zentrale Leitstelle für körperliche und emotionale Reaktionen ist, so weiss man heute, dass nahezu 80 % unserer Reaktionen durch Rückkopplungsschleifen aus dem Körper ans Gehirn verursacht werden. Dies veranlasst uns, stets ganzheitliche Lernprozesse zu fördern.

Körper-Geist-Verbindung

Moderne Erkenntnisse in der Neurobiologie und Psychologie bestätigen, dass es eine starke bidirektionale Beziehung zwischen Körper und Geist gibt. Unsere Gedanken und Gefühle können unsere körperlichen Zustände beeinflussen und umgekehrt kann unser körperlicher Zustand unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen. Deshalb arbeiten wir in der Lehre stets ganzheitlich und beziehen Körper, Geist und Emotionen mit ein.

Haltung und Emotionen

Forschungen haben gezeigt, dass die Körperhaltung einen direkten Einfluss auf unsere Emotionen haben kann. Zum Beispiel kann eine aufrechte, offene Haltung Gefühle von Selbstvertrauen und Macht hervorrufen, während eine zusammengesunkene, geschlossene Haltung zu einem reduzierten Selbstvertrauen führen kann. Wir arbeiten mit Techniken aus dem Embodiment.

Feedbackschleife

Es gibt eine Feedbackschleife zwischen Körper und Geist. Eine veränderte Körperhaltung kann nicht nur kurzfristige Veränderungen in Gefühlen und Selbstwahrnehmung bewirken, sondern auch langfristige Veränderungen im Denken und Handeln. Durch integrative Techniken wie Perspektivenwechsel, Metabeobachtung, Körperwahrnehmung, Beobachtung von Stresssituationen bei sich selbst und beim Gegenüber werden Feedbackschleifen zwischen Körper und Geist sichtbar und wahrnehmbar.

Körperbewusstsein und Achtsamkeit

Embodiment legt Wert darauf, das Bewusstsein für den eigenen Körper zu schärfen und achtsam mit ihm umzugehen. Dies hilft, die Verbindung zwischen Körper und Geist zu verstärken und ermöglicht es, bewusster und effektiver zu führen. Achtsamkeitstrainings am Anfang eines jeden Unterrichtstages sowie Achtsamkeitsübungen während des Tages und angeleitete Wahrnehmungsübungen im Alltag verbessern nachweislich das Körperbewusstsein und die Achtsamkeit.

Rollenspiele

In Rollenspielen erarbeiten wir herausfordernde Gesprächssituationen aus dem Alltag der Teilnehmenden. Das szenische Kommunikationstraining wird so zum Erfahrungsraum, in dem die Teilnehmenden ihr eigenes Kommunikations- und Rollenverhalten und dessen Wirkung erleben und reflektieren können.

Vermittlung von Tools und Techniken, um eine ganzheitliche Prozessbegleitung zu ermöglichen

→ Generelle Informationen zu den Lern- und Arbeitsformen.
Kompetenznachweise

Als Kompetenznachweis beschreiben Sie eine (begrenzte) Genesungsprozessbegleitung in Ihrem Umfeld, bei der Sie auf die im Kurs gelernten Wissensinhalte und Techniken zurückgreifen.

Titel + Abschluss

Fachkurs in «Caring – traumazentriert»



Dieser Fachkurs wird in folgenden Studiengängen angerechnet:

CAS /

Psychosoziales Caring

In diesem Studiengang lernen Sie, spezifische dysfunktionale psychische Phänomene zu erkennen, diese zielorientiert und evidenzbasiert zu bearbeiten und den Behandlungsprozess zu evaluieren.

DAS /

Kunst der Fürsorge: Psychotherapeutische Pflege

Im DAS-Studiengang «Kunst der Fürsorge: Psychotherapeutische Pflege» erlernen Sie psychotherapeutische Methoden gewinnbringend bei Patient*innen mit psychischen Störungen in ihrem beruflichen Setting zu nutzen.

DAS /

Integrierte Pflege: Mental Health

Sie setzen sich mit psychischer Gesundheit und Krankheit auseinander und erarbeiten sich eine Grundlage, um Aufgaben in deren Förderung sowie in der Therapie von Menschen mit entsprechenden Krankheitsbildern...

MAS /

Integrierte Pflege: Mental Health

Sie setzen sich vertieft mit Fragen psychischer Gesundheit und Krankheit an der Schnittstelle von Praxis, Wissenschaft und Innovation auseinander. Sie erarbeiten sich damit eine Grundlage, um höhere Aufgaben...

Integrierte Pflege: Somatic Health

Die Weiterbildung für Gesundheitsprofis zur professionellen Gestaltung der Pflege körperlich kranker Menschen an der Schnittstelle von Praxis, Wissenschaft und Innovation.

Dozierende

- Helene Brändli, Genesungsbegleiterin EX-IN
- Michaela Hans, Pflegefachperson, Milieuthérapeutin, Autorin
- Maja Lo Faso, Körpertherapeutin und Autorin
- Manuela Grieser, Diplompflegewirtin, M.A., Facilitatorin, Autorin

Voraussetzungen + Zulassung



Zielpublikum

- Pflegefachpersonen mit Zusatzaufgaben wie fachliche Führung und/oder Fachgruppenleitung
- Pflegefachpersonen mit Berufserfahrung in der Pflege, die ihr pflegetherapeutisches Wissen und Können erweitern möchten
- Angehörige, die Menschen im Genesungsprozess begleiten
- Betroffene, die als Peers eine ganzheitliche Prozessbegleitung anstreben

User-Involvement-Angebot

Unser Ziel im Departement Gesundheit ist es, Menschen mit Krankheitserfahrungen und Angehörige in der Weiterbildung, aber auch in der Ausbildung und in die Forschung zu integrieren. Dadurch soll die Gesundheitsversorgung nachhaltig verbessert werden. Mit diesem Symbol werden Weiterbildungsangebote gekennzeichnet, die auch Menschen mit Krankheitserfahrung offenstehen und die mit Betroffenen und Angehörigen im Co-Teaching durchgeführt werden.



Zulassungsbedingungen

Es gelten die allgemeinen Zulassungsbedingungen, die Sie im folgenden Dokument finden:

⌵ Ausführungsbestimmungen für die Weiterbildungsstudiengänge am Departement Gesundheit (PDF, 80 KB)

Sprachkenntnisse

Deutsch und Englisch: Die Präsenzveranstaltungen werden auf Deutsch gehalten. Mitunter werden schriftliche Lehrmaterialien in englischer Sprache verwendet.

Organisation + Anmeldung

Dauer + Unterrichtstage

7 Kurstage

Für 4 ECTS-Credits rechnen wir mit einem Workload von 120 Stunden (inkl. der Kurstage)

Unterrichtszeiten: in der Regel von 8.30 bis 16.30 Uhr

- Dienstag, 1. September 2026
- Mittwoch, 2. September 2026
- Dienstag, 15. September 2026
- Mittwoch, 16. September 2026
- Dienstag, 13. Oktober 2026

- Mittwoch, 14. Oktober 2026
- Dienstag, 27. Oktober 2026



Studienort

→ Bern Schwarztorstrasse 48

Anmeldung + Geschäftsbedingungen

Anmeldefrist

28. Juni 2026

Im Rahmen des Online-Anmeldeprozesses benötigen wir von Ihnen folgende Dokumente:

- Kopien Ihrer Bildungsabschlüsse (im PDF-Format, max. 1 MB pro Dokument)
- Passfoto (JPEG)

Bitte laden Sie diese Dokumente auch dann hoch, wenn Sie diese bereits im Rahmen einer anderen Anmeldung eingereicht haben. Wenn Sie Fragen oder Probleme bei der Online-Anmeldung haben, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Geschäftsbedingungen

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Änderungen bleiben vorbehalten. Im Zweifelsfall ist der Wortlaut der gesetzlichen Bestimmungen und Reglemente massgebend.

Rückzugsregelung: Gemäss Weiterbildungsreglement ist ein Rückzug ohne Kostenfolge bis zum Ablauf der Anmeldefrist möglich. Nach diesem Zeitpunkt sind bei einer Abmeldung vor Beginn der Weiterbildung 50% des zu verrechnenden Betrages geschuldet.

⬇ Weiterbildungsreglement der Berner Fachhochschule (WBR) (PDF, 127 KB)

⬇ Ausführungsbestimmungen der BFH zum Weiterbildungsreglement (PDF, 72 KB)

⬇ Ausführungsbestimmungen des Departements Gesundheit zum Weiterbildungsreglement (PDF, 83 KB)

Zum Fachkurs 2026 anmelden

Beratung

Studienleitung



Manuela Grieser

Leiterin Weiterbildung Pflege

T +41 31 848 45 50

E [E-Mail anzeigen](#)

Studienorganisation



Daniela Wyss

Leiterin Studienorganisation

T +41 31 848 68 21

E [E-Mail anzeigen](#)

Alle Weiterbildungsangebote Pflege

Machen Sie Karriere und entwickeln Sie sich beruflich wie auch persönlich weiter mit einer Weiterbildung am Departement Gesundheit der Berner Fachhochschule.



Weiterbildung Pflege

Machen Sie Karriere und entwickeln Sie sich beruflich wie auch persönlich weiter mit einer Weiterbildung an der Berner Fachhochschule, Departement Gesundheit.