**Traumebevisst omsorg**

Traumebevisst omsorg handler om menneskers grunnleggende behov for trygge relasjoner som utgangspunkt for å håndtere stress og vanskelige følelser. Traumebevisst omsorg stiller krav til at den som yter omsorg må være god til å regulere egne følelser for å være en støtte og hjelp for andre som strever med å regulere vanskelige følelser. I dette perspektivet er det sentralt å alltid undersøke hva som kan være gode grunner til det man umiddelbart ikke forstår, som for eksempel plutselig sinne, gråt eller tilbaketrekking.