

Inhalt

Vorwort von Luise Reddemann	11
Einleitung	13
Kapitel 1: Psychische Traumatisierungen bei Kindern und Jugendlichen – fachliche Grundlagen, die Sie kennen sollten	17
Das seelische Trauma – eine unerkannte Wirklichkeit	17
Wann spricht man eigentlich von einer traumatischen Erfahrung?	19
Was sind die Wirkungen einer psychischen Traumatisierung?	22
Symptome und ihren Sinn verstehen, Faktoren, die zu einer Psychotrauma-Folgestörung beitragen können	27
»Dauerstress, Horrorfilme, Black-outs« – die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) und für Kinder nach der Katastrophe typische Krankheitszeichen	33
<i>Zeichen der Übererregung</i>	35
<i>Überwältigende Erinnerungen (Intrusionen)</i>	36
<i>Vermeidungsverhalten und veränderte Bewusstseins- zustände</i>	39
<i>Andere, kindertypische Symptome</i>	40
<i>Mittelbare Gefühlsreaktionen</i>	42
Die Auswirkungen von Traumatisierungen in der frühen Entwicklung	44
Zu den veränderten Hirn- und Körperfunktionen nach Extrembelastungen	51
<i>Durch Extremstress veränderte Gedächtnisfunktionen</i>	54
Verschiedene »Gesichter« der Verletzung: mögliche Ursachen einer psychischen Traumatisierung	56
<i>Naturkatastrophen</i>	58
<i>Technische Unfälle</i>	61
<i>Außerhäusliche Gewalterfahrungen</i>	62
<i>Häusliche Gewalterfahrungen</i>	64

<i>Sexueller Missbrauch</i>	65
<i>Verlust eines nahestehenden Menschen</i>	67
Wie Schuldgefühle Kinder nach traumatischen Erfahrungen belasten können	68
Die Kinder von Beslan: Terror-Katastrophen und ihre unsichtbaren Wirkungen	70
Ein geschichtlicher Überblick: von Achilles über die Vietnam-Veteranen zum seelisch traumatisierten Kind	71

Kapitel 2: Wenn die Verletzung einsam macht – Auswirkungen von Traumatisierungen auf das soziale Umfeld 75

»Kati will nicht mehr auf meinen Arm – wie soll ich das verstehen?« – Das traumatisierte Kind und seine Eltern	76
»Seit der Sache mit dem bösen Mann nervt Clara nur noch« – Das traumatisierte Kind und seine Geschwister	82
»Marvin zieht sich nur noch zurück, der ist wie weg!« – Das traumatisierte Kind, sein Gleichaltrigenkreis/»Peers« und Freunde	85
»Maja reagiert nach dem Unfall zunehmend aggressiv« – Traumatisierte Kinder und Jugendliche in Kindergarten, Schule und Ausbildung	89
»Kriegskinder« – (Kollektiv) traumatisierte junge Menschen und die Gesellschaft	97

Kapitel 3: Der Umgang mit der psychischen Traumatisierung 103

Der akute Notfall: Sicherheit und Hilfe in den ersten Momenten	106
Erholung nach dem ersten Schrecken – in den Momenten danach richtig helfen	111
Was der Körper unmittelbar nach dem Schock braucht	115
Wege aus der Sprachlosigkeit – nach dem Trauma die äußere und innere Welt erklären	118
Abschied nehmen – Chance und »Lösungsweg« nach dem Verlust eines geliebten Menschen	128
Zum Umgang mit Schuldgefühlen des Kindes oder Jugendlichen	135
Was kleine und große Kinder brauchen – über unterschiedliche Bedürfnisse und altersgemäße Hilfen	138

Wie Erwachsene noch weiterhelfen können	139
<i>Elterliche Selbstfürsorge nach der Katastrophe</i>	140
<i>Sicherheit und Liebe geben – die richtige Haltung der Eltern</i>	142
<i>Schutzraum Kindergarten und Schule</i>	144
<i>Was Eltern von befreundeten Kindern tun können</i>	154
Wie Kinder einander helfen können	156
<i>Wie die Geschwister helfen können – und was sie selbst brauchen</i>	156
<i>Wie Freunde und andere Kinder helfen und Erwachsene diese dabei unterstützen können</i>	164
»Mein Kind in schwierigen Kreisen« – belastende Beziehungen zu Gleichaltrigen nach dem Trauma und ein möglicher Umgang damit	165
Das Schatzkästchen öffnen – Ressourcen wecken	168
<i>Begleiter auf einer langen Reise – die heilende Wirkung der Vorstellungskraft</i>	168
<i>Zwei Seiten einer Medaille: Seelenpflege – Körperpflege</i>	172
<i>Beim Spiel und im kreativen Tun den Schmerz vergessen</i>	173
<i>Wann braucht das Kind professionelle Hilfe?</i>	174
<i>Überblick über weiterführende Behandlungsmöglichkeiten</i>	175
Ausblicke: Psychotrauma und Gesellschaft	178
Die Rolle der Medien	178
Die Verantwortung von (Gesundheits-)Politik und Gesellschaft	178
Trauma und kirchliche Seelsorge	182
»SOS: Save Our Souls!« – Plädoyer für den psychisch traumatisierten jungen Menschen	186
Dank	189
Anhang	191
Anmerkungen	191
Literatur	191
Zitatnachweis	193
Bildnachweis	193