

# Inhalt

Vorwort .....	6
Einleitung: Trauma – was tun bei Kindern und Jugendlichen? .....	7
Was ist ein psychisches Trauma? .....	9
Ein psychisches Trauma erfasst Körper und Seele .....	11
Körperreaktionen .....	11
Körperreaktionen in unbelasteten Situationen .....	11
Körperreaktionen bei traumatisierenden Erfahrungen .....	13
Psychische Reaktionen .....	15
Aufdringliche Wiedererinnerungen oder Intrusionen .....	17
Vermeiden von allem, was erinnern könnte .....	18
Vergessen als Schutzmechanismus .....	19
Ständig wachsam sein als Schutz .....	20
Ein- und Durchschlafprobleme .....	20
Aggressives Verhalten und Wut .....	20
Konzentrationsprobleme .....	21
Erhöhte Schreckhaftigkeit .....	21
Die Verarbeitung traumatisierender Erfahrungen .....	22
Traumata zu bewältigen braucht Zeit .....	22
Verlauf der Verarbeitung .....	24
Alter und Entwicklungsstand .....	25
Ursprungskultur .....	26
Rolle der Vorerfahrungen .....	27
Der „reale sichere Ort“ .....	27

Traumata sind „ansteckend“ .....	28
Traumatisierte Kinder und Jugendliche brauchen individuelle Unterstützung .....	29
Säuglinge und Kleinkinder .....	31
Kindergartenalter .....	33
Grundschulalter .....	37
Ältere Kinder und Jugendliche in weiterführenden Schulen .....	41
Komplexe Traumatisierungen .....	44
Unterstützende Literatur .....	46
Quellenangabe .....	46
Impressum .....	47