

# Inhalt

Vorbemerkung der Autorin.....	11
Vorwort.....	13
Danksagung.....	17
Einleitung: Ist Ihr Kind traumatisiert?.....	19
Was Sie von diesem Buch erwarten können.....	21
<b>TEIL I: TRAUMA</b> .....	<b>23</b>
<b>1. Was ist ein Trauma?</b> .....	<b>25</b>
Ereignisse, die ein Trauma verursachen können.....	26
<i>Belastende Kindheitserfahrungen</i> .....	26
Weshalb belastende Kindheitserfahrungen traumatisch sein können.....	28
Vermeidung: Eine Bewältigungsstrategie, die das Trauma begünstigt.....	30
Trauma ist ein häufig missverstandenes Phänomen.....	31
„So etwas passiert Kindern so gut wie nie“.....	32
„Durch diese Erfahrung wird das Kind dauerhaft geschädigt“.....	33
„Alle Kinder sind nach einer belastenden Erfahrung hilfsbedürftig“.....	34
Wie kommt es schließlich zur Traumatisierung?.....	35
<i>Kleine, auch zufällige Unterschiede im Erleben</i> .....	35
Alter.....	36
Risiko- und Schutzfaktoren.....	36
<i>Eine traumatische Familiengeschichte</i> .....	37
<i>Temperament</i> .....	38
<i>Bewältigungsfähigkeiten</i> .....	38
<i>Vorbilder</i> .....	38
<i>Das Zuhause</i> .....	39
<i>Das nähere soziale Umfeld</i> .....	39
<i>Das weitere soziale Umfeld</i> .....	39
<i>Stärke und Dauer des Vorfalls</i> .....	40
<i>Die Reaktion der Eltern bzw. Bezugspersonen</i> .....	40

<b>2. Ist Ihr Kind traumatisiert? .....</b>	<b>41</b>
Der Verlauf posttraumatischer Symptome .....	41
<i>Kenny: Resilient</i> .....	43
<i>Sebastian: Genesend</i> .....	43
<i>Brian: Chronisch</i> .....	44
Ist mein Kind traumatisiert? .....	44
Trauma- und stressbedingte Störungen .....	46
<i>Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)</i> .....	47
<i>Akute Belastungsstörung (ABS)</i> .....	48
<i>Anpassungsstörung</i> .....	48
<i>Reaktive Bindungsstörung (RBS)</i> .....	48
<i>Nicht näher bezeichnete Traumastörung bzw. Reaktion</i>	
<i>auf eine schwere Belastung</i> .....	49
Wann sollte man sich professionelle Hilfe holen?.....	49
Altersbedingte Unterschiede.....	51
<i>Säuglinge und Kleinkinder unter zwei Jahren</i> .....	51
<i>Von zwei bis sechs Jahren</i> .....	51
<i>Von sieben bis zwölf Jahren</i> .....	52
<i>Jugendliche</i> .....	52
<b>3. Sie sind die beste Hilfe für Ihr Kind.....</b>	<b>55</b>
Die Wichtigkeit der Bindung .....	55
Bindung und Trauma .....	56
Was die Bildung der Beziehung fördert .....	58
<i>Qualitätszeit</i> .....	58
<i>Mentalisieren</i> .....	63
<i>Lob</i> .....	64
<i>Aktives Zuhören</i> .....	65
<i>Freude</i> .....	66
Was man beim Aufbau einer sicheren Bindung vermeiden sollte.....	67
<i>Unbegründete Vorschriften</i> .....	67
<i>Sarkasmus</i> .....	68
<i>Kritik an der Person statt am Verhalten</i> .....	68

<b>TEIL II: WOMIT SIE ES ZU TUN HABEN.....</b>	<b>71</b>
<b>4. Verhaltensauffälligkeiten.....</b>	<b>73</b>
Verhaltensauffälligkeiten und posttraumatischer Stress.....	73
Mögliche Verhaltensauffälligkeiten .....	74
Trigger.....	74
Erhöhte Emotionalität und regressives Verhalten .....	76
Geringfügiges Fehlverhalten.....	78
Rückzug und Vermeidung.....	79
Grobes Fehlverhalten .....	80
Impulsives Verhalten.....	81
<b>5. Traumatrigger.....</b>	<b>83</b>
Was tun Sie, wenn Ihr Kind getriggert wird?.....	85
Grundlegende Reaktionen: Vor allem einfühlsam und verständnisvoll .....	85
Wenn die grundlegenden Reaktionen nicht anschlagen .....	86
Das Gelernte im alltäglichen Umgang mit Triggern anwenden.....	94
<b>TEIL III: MIT VERHALTENS AUFFÄLLIGKEITEN UMGEHEN .....</b>	<b>97</b>
<b>6. Wenn Kinder hochemotional und für ihr Alter unreif reagieren.....</b>	<b>99</b>
Reden Sie darüber.....	101
Machen Sie Gespräche über Gefühle zur Gewohnheit.....	102
Fassen Sie Gefühle auch bei anderen Gelegenheiten in Worte .....	103
Subjektives Empfinden verdeutlichend widerspiegeln und anerkennen (validieren) .....	104
Körperliche Berührung.....	107
Extra viel Aufmerksamkeit .....	108
<b>7. Geringfügiges Fehlverhalten und wie man damit umgeht .....</b>	<b>111</b>
Selektive Aufmerksamkeit und Lob.....	113
Wahrnehmen und anerkennend rückspiegeln.....	115
Ignorieren .....	115
Grenzen setzen und einhalten .....	117

<b>8. Rückzug und Vermeidung und wie man damit umgeht</b> .....	121
Konfrontation.....	123
<i>Bevor Sie beginnen: Braucht Ihr Kind eine Therapie?</i> .....	125
Eine Konfrontation vorbereiten und ausführen.....	127
<i>Unmotivierte Kinder</i> .....	128
<i>Beispielsituationen für elternbegleitete Konfrontationen</i> .....	129
Wenn Ihr Kind Sie meidet.....	130
<b>9. Grobes Fehlverhalten und wie man damit umgeht</b> .....	133
Erstens: Sorgen Sie für Sicherheit.....	135
Zweitens: Sammeln Sie sich.....	136
Drittens: Gehen Sie auf Ihr Kind zu und beruhigen Sie es.....	137
Viertens und letztens: Grenzen setzen.....	138
Was ist mit „Stille Ecke“ und anderen Strafen?.....	139
Welche Ursachen für grobes Fehlverhalten gibt es?.....	141
Grünes und rotes Licht bei grobem Fehlverhalten.....	143
<i>Grün</i> .....	144
<i>Rot</i> .....	144
<b>10. Selbstverletzung und impulsives Verhalten</b> .....	145
Typisches impulsives Verhalten.....	146
<i>Alkohol und Drogen</i> .....	146
<i>Riskanter Sex</i> .....	147
<i>Selbstverletzung</i> .....	147
Wie ein Trauma in den Entscheidungsprozess eingreift.....	148
Weitere Risikofaktoren bei Impulsivität.....	149
<i>Alter</i> .....	150
<i>Vorerkrankungen</i> .....	150
<i>Art des Traumas</i> .....	150
<i>Traumabewältigung</i> .....	151
<i>Mangel an gesunden Ventilen</i> .....	151
Umgang mit traumabedingtem impulsivem Verhalten.....	152
<i>Selbst Kontakt anbieten</i> .....	153
<i>Therapie</i> .....	155
Sicherheitsplanung.....	156
<i>Nichtkonfrontativ Grenzen setzen</i> .....	157
Suizidversuche.....	158

<b>TEIL IV: ELTERN SEIN PLUS</b> .....	161
<b>11. Professionelle Hilfe</b> .....	163
Wann professionelle Hilfe notwendig wird .....	163
Welche Therapierichtungen sind für traumatisierte Kinder und Jugendliche geeignet? .....	165
<i>Traumafokussierte kognitive Verhaltenstherapie (TFKVT)</i> .....	166
<i>Nicht jede Form passt für jeden Fall</i> .....	167
Wie findet man die richtige Therapeutin?.....	170
Wie redet man mit Kindern über Therapie?.....	170
Was können Sie für sich selbst tun? .....	171
Hat Psychotherapie nicht einen schlechten Ruf? .....	173
<b>12. Wie geht es weiter?</b> .....	175
Bereiten Sie Ihr Kind auf Rückfälle vor.....	177
Halten Sie nach heiklen Momenten Ausschau .....	178
Ein Vorbild für emotionale Unterstützung.....	179
Reden über Gefühle: Sie sind normal und wertvoll .....	179
Literaturempfehlungen und weitere Ressourcen.....	183
Index .....	185