# Inhalt


**1 Kennen Sie das?** ..... 9

**2 Was ist ein traumatisches Ereignis?** ..... 11

**3 Woran erkenne ich bei Kindern posttraumatische Belastungssymptome?** ..... 13

3.1 Was versteht man unter Wiedererleben? ..... 13

3.2 Was versteht man unter Vermeidung? ..... 14

3.3 Was versteht man unter „erhöhtem körperlichem Erregungsniveau“? ..... 15

**4 In welchen Situationen treten diese Probleme auf?** ..... 16

**5 Wann werden diese Auffälligkeiten als Posttraumatische Belastungsstörung bezeichnet?** ..... 17

**6 Müssen in allen Kernbereichen Probleme auftreten?** ..... 19

**7 Können diese Probleme auch andere Ursachen haben?** ..... 20

**8 Welche weiteren Probleme treten häufig noch auf?** ..... 21

8.1 Ängste ..... 21

8.2 Körperliche Probleme ..... 22

8.3 Aggression ..... 22

8.4 Depression ..... 23

8.5 Alkohol, Drogen, Tabletten und Selbstverletzung ..... 24

8.6 Essstörungen ..... 24

8.7 Dissoziation ..... 25

**9 Wie ist die weitere Entwicklung?** ..... 25

**10 Was sind die Ursachen?** ..... 28

10.1 Das Traumagedächtnis ..... 29

10.2 Die Auslöser ..... 30



Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/992365449

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

10.3 Nicht hilfreiche Verhaltensweisen: Vermeidung und Sicherheitsverhalten ... 31
10.4 Die Bewertung des Traumas und seiner Folgen ... 32
10.5 Weitere wichtige Faktoren ... 34

**11 Wie können Eltern und Bezugspersonen helfen? ... 35**
11.1 Wie lange liegt das traumatische Ereignis zurück? ... 35
11.2 Wie geht es Ihnen? ... 36
11.3 Konkrete Ratschläge ... 37

**12 Wie können Lehrer helfen? ... 44**

**13 Wie können sich Kinder und Jugendliche selbst helfen? ... 45**

**14 Was können Psychotherapeuten tun? ... 46**

**15 Können Medikamente helfen? ... 49**

**16 Zu welchem Zeitpunkt ist welche Hilfe oder Behandlung angemessen? ... 49**

**17 Gibt es noch weitere Hilfen? ... 50**

**18 Wer zahlt eine Therapie? ... 51**

**Anhang ... 52**
Literatur ... 52
Wichtige Adressen ... 52