

Jo Eckardt

# **Kinder und Trauma**

Was Kinder brauchen, die einen Unfall,  
einen Todesfall, eine Katastrophe, Trennung,  
Missbrauch oder Mobbing erlebt haben

Mit 2 Tabellen

Vandenhoeck & Ruprecht

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>7</b>
<b>1. Kind und Trauma</b> .....	<b>9</b>
Was ist Trauma?.....	9
Typische Auswirkungen und Symptome.....	13
Kinder und Trauma.....	19
<b>2. Erste Hilfe</b> .....	<b>24</b>
Starke Helfer.....	25
Was tun bei Schock?.....	32
Professionelle Helfer einschalten.....	37
<b>3. Verarbeitung des Traumas</b> .....	<b>39</b>
Gefühle zulassen.....	39
Miteinander reden.....	42
Rituale.....	48
Kreative Bewältigungsmechanismen fördern.....	49
Entspannung.....	53
Spielen.....	69
Karitativer Einsatz.....	71
Konkrete Hilfe.....	73
Selbstwertgefühl aufbauen und Stärken entwickeln.....	75
<b>4. Mögliche Symptome</b> .....	<b>82</b>
Regression und Verleugnung.....	83
Falschinterpretationen, ein verändertes Selbst- oder Weltbild, magische Gedanken.....	85

Wut, Aggression, Selbstverletzungen.....	90
Schuldgefühle und Scham.....	95
Ängste, Panik und Phobien.....	99
Intrusionen, Flashbacks, Überflutung, Albträume.....	107
Zwangshandlungen.....	110
Physische Symptome und Krankheiten.....	112
<b>5. Besondere Situationen.....</b>	<b>116</b>
Trennung und Scheidung.....	116
Umzug.....	129
Trauer über den Tod einer geliebten Person.....	133
Sexuelle Gewalt.....	138
Mobbing in der Schule.....	146
Opfer oder Zeuge einer Gewalttat.....	152
<b>6. Das Leben geht weiter.....</b>	<b>155</b>
<b>7. Ausgewählte Literatur zum Thema.....</b>	<b>158</b>