

Traumatischen Stress verstehen

Ereignisse, die Schmerz, Trauer oder Enttäuschung auslösen, gehören zum Leben aller Kinder. Sehr viele dieser Ereignisse können zu einem Teil ihrer Lebensgeschichte werden, ohne dass sie an ihnen erkranken.

Manche Ereignisse aber zwingen Kinder, etwas zu erleben, zu erfahren oder mitanzusehen, das ihr psychisches oder körperliches Überleben in Gefahr bringt. Sie können vor dem, was geschieht, weder flüchten, noch sich dagegen wehren oder sich mit jemandem verbinden, der sie rettet oder schützt. Ausgeliefert, hilflos und verloren gerät die kindliche Psyche unter größte Anspannung, aus der sie sich nicht mehr befreien kann.

Sie speichert die Ausweglosigkeit und andere Aspekte der Situation wie auf einem Steckbrief, der alles aufzählt, was sie zukünftig vermeiden will. Wenn das nicht gelingt, kann es zu **Trauma-Alarm** kommen, der sich ähnlich bedrohlich anfühlt wie die ursprüngliche belastende Situation. Das

Erleben dieser Trauma-Alarme bringt die Psyche dazu, künftig noch stärker all das zu vermeiden, was mit dem schlimmen Ereignis in Zusammenhang steht. Dieses **Vermeiden** stellt eine große Anstrengung dar, die sich in fortgesetzter **Daueranspannung** zeigt. Die Welt fühlt sich gefährlich und nicht mehr wie ein sicherer Ort an, die **Erschütterung** reicht weit über das auslösende Ereignis hinaus.

Die folgende Zusammenstellung soll Ihnen helfen, Hinweise auf traumatischen Stress bei Ihrem Kind oder Jugendlichen zu erkennen und bei der Verarbeitung hilfreich zu unterstützen.

Die Tabellen stellen die Belastungszeichen vor, die für ihr Auftreten in der beschriebenen Altersgruppe typisch sind. Bitte lesen Sie deshalb immer auch die Informationen für die jüngeren Altersgruppen, auch diese können für ältere Kinder und Jugendliche relevant sein.

Wenn **Belastungssymptome** ...

...„einfrieren“, nicht mehr besser oder vielleicht über die Zeit sogar stärker werden,...

...ganze Lebensbereiche Ihres Kindes einschränken,...

...Leid und Hilflosigkeit bei Ihrem Kind und/oder Ihnen erzeugen,...

...holen Sie sich Unterstützung.

Ihre örtliche Beratungsstelle oder unser Beratungsteam für den (Groß-)Raum München überlegen mit Ihnen gemeinsam, welche Unterstützung für Sie und Ihr Kind gerade sinnvoll ist und wie Sie diese erhalten.

Auch auf der Homepage der AETAS Kinderstiftung finden Sie viele weitere Informationen und Hilfestellungen.

Telefon: 089 / 159 86 96 0

E-Mail: beratung@aetas-kinderstiftung.de

Homepage: www.aetas-kinderstiftung.de

Impressum: AETAS Kinderstiftung, Dantestraße 29, 80637 München, Tel. 089-159 86 96-0, Fax: 089-159 86 96-20
E-Mail: info@aetas-kinderstiftung.de, www.aetas-kinderstiftung.de

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Mit freundlicher
Unterstützung der



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat