



## Hinweise auf traumatischen Stress bei Jugendlichen

- Mit fortschreitender Entwicklung werden die **Gedankenwelt** und das **Erleben** von älteren Kindern und Jugendlichen dem von Erwachsenen in vielem immer **ähnlicher**.
- Jugendliche haben das gesunde Bedürfnis sich **abzulösen** und abgegrenzt von ihren Bezugspersonen, eine **eigene Identität aufzubauen** und diese nach außen zu zeigen. Sie legen großen Wert auf ihre Individualität, ihre eigene Art, die Dinge zu betrachten und sind deshalb vielleicht nur noch bedingt daran interessiert, ihren Bezugspersonen von Schwierigkeiten zu erzählen, einzugestehen, dass sie Hilfe brauchen und Anregungen zu hören.
- Daher müssen sich Erwachsene in der Begleitung ihrer jugendlichen Kinder, besonders in stürmischen Zeiten, **auf ihr Gespür verlassen** und die entwicklungsbedingte **Zerrissenheit der Jugendlichen mitdenken**, unabhängig und stark sein zu wollen und dennoch bei einem schmerzvollen Ereignis zu spüren, dass sie eigentlich Unterstützung durch ihre Bezugspersonen brauchen.

Belastungszeichen nach traumatischem Stress können sich zum Beispiel durch Trauma-Alarme, Vermeiden, Daueranspannung und Erschütterung zeigen. Zum besseren Verständnis, wie diese entstehen, lesen Sie gerne das Infoblatt „Traumatischen Stress verstehen“.

### Trauma-Alarm bei Jugendlichen

Belastungszeichen	So können Sie helfen
<p>Quälende Fragen oder Erinnerungslücken</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wenn der Kopf immer wieder die gleichen unlösbaren Fragen stellt und ständig nach Antworten sucht, hilft ein „Mach dir keine Sorgen“ oder „Du machst dich selbst verrückt“ nur selten.</li> <li>■ Lassen Sie Fragen und Schilderungen zu, seien Sie geduldig und achten Sie darauf, ob das Erzählen zu einer Beruhigung oder im Gegenteil zu mehr Aufregung und Unglück führt.</li> <li>■ Manchmal hilft es Jugendlichen, etwas mehrmals gedanklich durchzugehen, um es im Kopf zu sortieren. Wichtig hierbei ist nur, dass der Kopf nicht in der belastenden Geschichte „steckenbleibt“. Dabei können Sie Ihrem Kind zum Beispiel helfen, indem Sie die Schilderungen Ihres Kindes bei Bedarf ergänzen. Lassen Sie sie nicht an der schlimmsten Stelle enden, sondern erzählen Sie, was dann noch geschah, welche Hilfe es gab, wie die Versorgung ausgesehen hat usw., damit dem Kopf klar wird, dass das Ereignis in der Vergangenheit liegt, abgeschlossen und eine Erinnerung ist.</li> <li>■ Die Belastung, die daraus entsteht, dass nicht alle Fragen beantwortet werden können, muss gut versorgt werden. Das Bedürfnis, Erinnerungen vervollständigen zu wollen und Unabänderbares zu akzeptieren, ist ein schwieriger Balanceakt.</li> <li>■ Versichern Sie Ihrem Kind, dass Sie da sind, als stiller Beistand oder zum Reden.</li> </ul>

- Wenn sich im Kopf die Gedanken wiederholen und regelrecht Karussell fahren, kann es guttun, bestimmte Zeiten festzulegen, in denen der Kopf die Erlaubnis bekommt, genau dies zu tun- zu grübeln und sich den immer gleichen Fragen zuzuwenden. Durch die zeitliche Begrenzung, bekommen die Gedanken ihren Raum, können auf diese Zeiten „vertagt“ werden und rauben so nicht unbegrenzt und ungesteuert Energie.

## Vermeiden bei Jugendlichen

Belastungszeichen	So können Sie helfen
Orientierung außerhalb der Familie	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Jugendliche teilen Belastung und Sorgen häufig vor allem in der Gruppe der Gleichaltrigen. Das ist ein normaler und gesunder Entwicklungsschritt, seien Sie deshalb also nicht verletzt. Sagen Sie Ihrem Kind, dass es eine gute Strategie ist, sich genau die Menschen an die Seite zu holen, die gerade guttun.</li> <li>■ Signalisieren Sie, dass Sie Ihrem Kind den Rücken stärken, unabhängig davon, ob es mit Ihnen oder mit seinen Freund*innen über seine Schwierigkeiten spricht.</li> <li>■ Jugendlichen helfen im Umgang mit Schwierigkeiten oftmals ganz andere Dinge als Menschen außerhalb dieser Altersklasse. Das kann zum Teil schwer nachvollziehbar sein, macht es aber nicht weniger wirkungsvoll. Wichtig ist: Werten Sie nicht, sondern vertreten Sie die Haltung, dass Sie das unterstützen, was Ihr Teenie als hilfreich und stabilisierend erlebt.</li> <li>■ Ein stabiler vertrauter Rahmen und Rückhalt, wenn es „eng wird“, können als viel größere Hilfe erlebt werden, als Gespräche über das Geschehen oder Druck, sich zu öffnen.</li> </ul>

## Daueranspannung bei Jugendlichen

Belastungszeichen	So können Sie helfen
Müdigkeit und Überreiztheit	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wenn Jugendliche erleben, dass sie ständig „aufgedreht“ und gleichzeitig tief erschöpft sind, kann das sehr unangenehm sein. Erklären Sie, dass durch die Wucht des Ereignisses alles noch durchgeschüttelt ist und dass es noch Zeit braucht alles wieder zu sortieren. Betonen Sie, dass es wieder besser wird.</li> <li>■ Sowohl Ausruhen als auch Energie abbauen – oder beides – kann das Richtige sein, um sich besser zu fühlen. Erkennbar wird die richtige Strategie oft dadurch, dass das unangenehme Mischgefühl nachlässt.</li> <li>■ Tagelanges „Rumgammeln“ allein hilft häufig nicht weiter. Erklären Sie, dass es trotz der Erschöpfung vielleicht um zu viel angestauten Stress im System geht. Überlegen Sie gemeinsam, wie dieser abgebaut werden kann. Eine gute Ausrichtung dafür ist in der Regel Ablenkung, am besten mit Bewegung und Ortswechsel ohne Überforderung.</li> <li>■ Wenn mehr Pausen zum Kraftschöpfen das Ziel sind, Schlaf aber gerade schwerfällt, überlegen Sie gemeinsam, wie Ausruhen aussehen kann.</li> </ul>

Verändertes Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Auch in dieser Altersstufe können außergewöhnlich belastende Lebensereignisse dazu führen, dass die Gefühlsregulation schwerfällt oder Verhalten und Bedürfnisse eher wieder denen eines jüngeren Alters entsprechen.</li> <li>■ Manchmal kommt es dadurch zu abwechselnd entweder „coolen“ Teenie-Verhalten oder Anlehnungsbedürfnis und kindlich wirkenden Gefühlsausbrüchen. Gehen Sie sensibel mit diesem Phänomen um, machen Sie Ihrem Kind deswegen keine Vorhaltungen, verniedlichen Sie es aber auch nicht. Viele Jugendliche finden das beschämend und fühlen sich dadurch alleingelassen.</li> <li>■ Signalisieren Sie Verständnis dafür, dass Ihr Kind versucht, sich zu stabilisieren, und vermitteln Sie Zuversicht.</li> <li>■ Wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind gerade eine andere Rolle einnimmt oder sich selbst Pflichten auferlegt, die „eine Nummer zu groß“ sind, ist es wichtig zu überdenken, woran das liegen kann. Holen Sie sich hierzu fachlichen Rat.</li> </ul>
Körperliche Belastungszeichen	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Rücken-, Bauch-, und Kopfschmerzen treten bei Jugendlichen häufig als Folge großer Belastung auf. Auch Kreislaufprobleme, Schwindel und ein verändertes Essverhalten können sich bemerkbar machen. Lassen Sie Symptome wie diese immer medizinisch abklären, um auf Nummer sicher zu gehen.</li> <li>■ Besprechen Sie mit Ihrem Kind, dass es absolut normal ist, dass der Körper auf das Geschehene reagiert. Schon das allein kann beruhigend wirken.</li> <li>■ Überlegen Sie gemeinsam, was dem Körper guttun und dabei helfen könnte, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.</li> </ul>
Gefährliches Konsum-, Ess- oder selbstverletzendes Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nach schmerzlichen Ereignissen kann es passieren, dass Jugendliche zu gefährlichen Regulationsmethoden greifen. Hierbei ist es nicht weiter wichtig, ob Sie dieses Verhalten bei Ihrem Kind bereits in früheren Zeiten beobachtet haben oder es erstmals auftritt – holen Sie sich bitte professionelle Unterstützung, um die Situation einschätzen zu können.</li> </ul>

## Erschütterung bei Jugendlichen

Belastungszeichen	So können Sie helfen
Sinnfragen	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Grenzerfahrungen rücken für viele Jugendliche tiefgreifende Themen in den Vordergrund und sie beschäftigen sich vermehrt mit Fragen nach dem Sinn des Lebens, dem Tod oder auch der Rolle im eigenen Leben. Wenn auch Ihr Kind sich mit schwierigen Themen wie diesen beschäftigt und nach Antworten sucht, signalisieren Sie, dass dies für viele Menschen dazu gehört, wenn sie etwas Erschütterndes erlebt haben.</li> <li>■ Teilen Sie mit, dass Sie ein offenes Ohr haben, bereit sind Trost zu spenden, aber auch da sind, wenn Ihr Kind nicht über das sprechen möchte, was in ihm vorgeht.</li> <li>■ Erkennen Sie den richtigen Zeitpunkt, um externe Hilfe hinzuzuziehen, zum Beispiel wenn Sie sich Sorgen um das Thema Suizidalität machen, Hilfe beim Tragen der Verantwortung brauchen oder unsicher in Ihrer Einschätzung sind.</li> </ul>

## 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](mailto:beratung@aetas-kinderstiftung.de)

**Homepage:** [www.aetas-kinderstiftung.de](http://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](mailto:info@aetas-kinderstiftung.de), [www.aetas-kinderstiftung.de](http://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

**GEWALT  
LOS  
WERDEN**  
bayern-gegen-gewalt.de



Mit freundlicher  
Unterstützung der  
Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**