



Hinweise auf traumatischen Stress bei Kleinstkindern

- Bis etwa drei Jahre sind Säuglinge und Kleinkinder noch ganz am Anfang ihres Entwicklungsprozesses. Traumabelastung erleben sie als beunruhigende Mischung aus Emotionen, Körpersignalen, Reizen und Impulsen. **Die Belastung wird mehr empfunden, als dass ein Begreifen möglich ist.**
- Belastungssymptome zeigen sich daher häufig durch **erhöhte Anspannung** und ein insgesamt **verändertes Befinden und Verhalten**.
- Das Band zwischen Kleinstkindern und ihren Bezugspersonen ist besonders stark und eng. Das führt dazu, dass das Erleben der Großen ganz unmittelbar zum Erleben der Kleinen wird und sehr junge Kinder Sicherheit oder Beunruhigung darüber wahrnehmen, wie sicher oder unsicher sich ihre Bezugsperson gerade fühlt.

Belastungszeichen	So können Sie helfen
<ul style="list-style-type: none"> ■ Erhöhte Unruhe, Trösten und Beruhigung nur schwer möglich ■ Klammern und Protest durch Weinen oder Schreien bei Trennung von Bezugspersonen oder wenn eine andere Person Versorgung übernimmt ■ Verändertes Essverhalten wie Ablenkbarkeit oder viele Unterbrechungen bei der Nahrungsaufnahme ■ Verändertes Schlafverhalten ■ Irritierbarkeit und Schreckhaftigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Beruhigen Sie durch körperliche Nähe und unaufgeregte Worte mit ruhiger, liebevoller Stimme. ■ Vertrautes gibt Sicherheit. Bekannte Personen, gewohnte Abläufe, liebgelebte Geschichten, vertraute Düfte, Musik, Rituale, ... können Geborgenheit vermitteln. ■ Belastung und Stress gehen von den Großen schnell auf die Kleinen über. Selbstberuhigung im Kontakt zum Kind kann in sehr angespannten Situationen helfen. Dazu erzählen Sie Ihrem Kind mit möglichst ruhiger Stimme, vielleicht während Sie es auf dem Arm halten und auf und ab gehen, was gerade los ist und was Sie tun, z.B.: „Ja, du merkst auch, dass gerade viel los ist, nicht wahr? Wir zwei beide gehen jetzt mal ein paar Schritte auf und ab, dann wird es gleich ein bisschen besser...“ Es kommt nicht darauf an, ob Ihr Kind den Inhalt Ihrer Worte versteht, sondern auf den Ton Ihrer Stimme und den Kontakt. So beruhigen Sie sich und Ihr Kind zu gleichen Teilen. ■ Holen Sie vertraute Helfer*innen mit an Bord und informieren Sie Ihr Umfeld, z.B. auch die Krippe oder den Kindergarten, über Ihre Situation. Achten Sie auf eigene Entlastung und nehmen Sie Unterstützungsangebote wahr.

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

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



Mit freundlicher
Unterstützung der

Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat