

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



bayern-gegen-gewalt.de

Mit freundlicher
Unterstützung der



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat



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



Hinweise auf traumatischen Stress ab dem Kindergartenalter

- Für Kinder in diesem Alter ist die Welt noch ein magischer Ort, **Zusammenhänge sind noch nicht gut erkennbar**, Ursache und Wirkung schwer zu fassen.
- Sie **schwingen stark mit der Erschütterung ihrer Bezugspersonen**, erleben und lesen an deren Belastung oder Stabilität ab, wie sicher oder bedrohlich die Situation ist.
- Gefühle lassen sich in diesem Alter unter Umständen noch nicht sicher auseinanderhalten oder in Worte fassen. Außerdem können große Gefühle etwas Bedrohliches haben und **Beruhigung funktioniert vor allem im Kontakt zu vertrauten Bezugspersonen**. Daher kann vor allem der Bereich der Gefühlsregulation, das heißt der Umgang mit bspw. Angst, Wut, Frustration, Überforderung nach traumatischem Stress **sehr herausfordernd** und problematisch für Kinder sein.
- Problemen in der Gefühlsregulation sollte nach traumatischem Stress unbedingt mit einem **sicheren Orientierungsrahmen, Hilfe bei der Selbststeuerung durch die Bezugspersonen, Verbindung, Orientierung und Ermutigung** und nicht mit Strenge und Erziehungsimpulsen begegnet werden. Es handelt sich um Kontrollverlust im Umgang mit großen Gefühlen, nicht um ein Fehlverhalten.

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 ab dem Kindergartenalter

Belastungszeichen	So können Sie helfen
<p>Das Ereignis taucht immer wieder auf, wird erwähnt, gemalt oder gespielt</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Versuchen Sie, Inhalte nicht zu sorgenvoll zu interpretieren und bemessen Sie der Thematik nicht mehr Aufmerksamkeit bei, als Ihr Kind es gerade tut. Nehmen Sie zunächst einmal wahr, welche Dinge Ihr Kind gerade beschäftigen. ■ Spiel kann bei einer gesunden Verarbeitung helfen. Dabei kann sich das ganze Spiel um ein belastendes Thema drehen oder es tauchen einzelne Aspekte darin auf. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht mit hoher Anspannung in seinem Spiel „gefangen“ ist, sondern im Spielprozess beweglich bleibt und zum Beispiel bei Ansprache in die „echte Welt“ zurückkommen kann. Sollten Sie wahrnehmen, dass Ihr Kind unter hoher Anspannung immer wieder dieselben Inhalte spielt, ohne dass es zu einer Lösung kommt, greifen Sie bitte liebevoll ein. Sagen Sie zum Beispiel: „Es sieht so aus, als ob Du durch das Spielen gerade immer aufgeregter wirst. Manchmal kommt der Kopf durcheinander und weiß gar nicht mehr, was echt und was Spiel ist.“ Machen Sie dann gemeinsam mit Ihrem Kind eine Pause. Holen Sie in diesem Fall bitte fachliche Hilfe an Ihre Seite und informieren Sie auch Schule oder Kindergarten.

	<ul style="list-style-type: none"> ■ Falls Sie bemerken, dass Ihr Kind Dinge in Zusammenhang bringt, die nichts miteinander zu tun haben, korrigieren Sie diese liebevoll (z.B., wenn es äußert, dass es zuerst seine Spielsachen nicht aufgeräumt hat und die Mama dann den Unfall hatte).
Eindrücke drängen in den Schlaf	<ul style="list-style-type: none"> ■ Wenn Ihr Kind im Schlaf weint und sehr unruhig wird, nehmen Sie behutsam Körperkontakt auf, beruhigen Sie das Kind, indem Sie betonen, dass Sie da sind, dass es behütet ist und keine Gefahr droht. ■ Wenn Ihr Kind von schlimmen Träumen geplagt wird, betonen Sie, dass die Eindrücke aus den Träumen vielleicht unheimlich, jedoch nicht bedrohlich sind. Sagen Sie zum Beispiel, dass sich das mit der Zeit wieder beruhigen wird. Denken Sie sich tagsüber zusammen mit Ihrem Kind ein Ende für den schlimmen Traum aus, bei dem alles gut wird.

Vermeiden ab dem Kindergartenalter

Belastungszeichen	So können Sie helfen
Ihr Kind versucht, dem belastenden Thema auszuweichen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Gedanken an das Geschehene können Unruhe und Unbehaglichkeit hervorrufen. Zeigen Sie Verständnis dafür, wenn Ihr Kind dem Thema ausweicht oder ablenkt und eventuell sehr emotional reagiert, wenn das nicht gelingt. ■ Werden Sie sich klar darüber, wie viel und wie oft Ihr Kind wirklich mit dem Thema konfrontiert werden muss und achten Sie darauf, wann und wo Sie selbst über das Thema sprechen. ■ Wenn das Thema besprochen werden muss, erklären Sie Ihrem Kind, warum das so ist und dass Sie wissen, wie anstrengend es das findet und wann es wieder seine Ruhe vor dem Thema haben kann. Finden Sie einen Mittelweg zwischen dem, was gerade sein muss und dem, was Ihr Kind gerade aushalten kann. ■ Bemerkten Kinder, dass sie nicht bedrängt und sie in ihren individuellen Möglichkeiten nicht überfordert werden, sinkt die Belastung oft bereits spürbar. ■ Behalten Sie im Blick, ob sich die Vermeidung des Themas über die Zeit verändert, abnimmt oder vielleicht sogar immer stärker wird. Wenn die Vermeidung zu Einschränkungen oder Leid bei Ihnen und Ihrem Kind führt, nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch.

Daueranspannung ab dem Kindergartenalter

Belastungszeichen	So können Sie helfen
Schreckhaftigkeit, Irritierbarkeit, Unruhe	<ul style="list-style-type: none"> ■ Der Stress, den Ihr Kind durch die Belastung erlebt hat, wirkt nach und kann nicht einfach abgestellt werden. Versuchen Sie selbst so gelassen zu bleiben, wie es Ihnen möglich ist und erklären Sie Ihrem Kind, warum es gerade so viel Anspannung empfindet. ■ Halten Sie sich an gewohnte Strukturen, doch verinnerlichen Sie, dass es gerade nicht die Zeit ist, in der alles wie gewohnt funktionieren kann. Gehen Sie damit so entspannt wie möglich um.

<p>Verminderte Geduld</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ihrem Kind fällt es gerade schwer, seine Gefühle zu steuern. Daher kann es sein, dass Stillsitzen, Warten oder Aushalten, dass etwas nicht gelingt, gerade nicht so gut klappen. Reagieren Sie mit Verständnis und nicht mit Strenge oder Schimpfen. Das Stress-System Ihres Kindes muss Zeit haben, sich wieder „herunterzufahren“. ■ Ermutigen Sie Ihr Kind (und sich selbst), dass es wieder besser werden wird, und seien Sie ein Vorbild darin, geduldig zu sein. ■ Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie lange etwas dauert, wie lange es warten muss oder wann Sie wieder da sind. Ein klarer Rahmen macht das Aushalten ein wenig leichter.
<p>Ein- und Durchschlafprobleme</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sprechen Sie mit Ihrem Kind über seine Ideen, warum es nicht schlafen kann, und greifen Sie auf Dinge zurück, die früher schon geholfen haben. ■ Räumen Sie der Zubettgeh-Routine etwas mehr Zeit ein, um ein langsames und sanftes Herunterfahren zu ermöglichen: In der letzten Stunde vor dem Schlafen keine schnellen Bildschirmbilder oder grelles Licht mehr, nichts Aufregendes oder Toben, sondern feste Abläufe zum Runterkommen wie Schlafanzug, ins Bad, Vorlesen oder Geschichte oder Musik zum Ruhigwerden anhören, wohlig gestalteter Schlafbereich mit Nachtlicht, vielleicht einem Pullover einer wichtigen Bezugsperson im Bett, ...
<p>Schlafen im Elternbett</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Machen Sie sich keine Sorgen, dass Ihr Kind auch zukünftig nur noch bei Ihnen schlafen möchte. Schauen Sie stattdessen lieber, was Ihnen und Ihrem Kind gerade guttut. Wenn der gemeinsame Schlafplatz gerade für Sie beide kein Problem ist, ist er auch keines. ■ Das Bedürfnis nach Nähe in stürmischen Zeiten ist nachvollziehbar und natürlich. ■ Wenn das Schlafen im gemeinsamen Bett oder Zimmer für Sie schwierig ist, verhandeln und erklären Sie. Vereinbaren Sie zum Beispiel eine Ausnahme bis zum Wochenende und überlegen Sie sich für den vereinbarten Zeitpunkt einen lohnenden Grund für Ihr Kind, wieder im eigenen Zimmer zu schlafen. Geben Sie als Grund, warum letztlich wieder in getrennten Zimmern geschlafen werden soll, bitte nicht „dafür bist du schon zu alt“ an, damit Ihr Kind sein Bedürfnis nach Nähe nicht mit Scham verbindet. Erklären Sie stattdessen zum Beispiel, dass Menschen ganz unterschiedlich sind und Sie nicht so gut schlafen können, wenn noch jemand neben Ihnen liegt. Überlegen Sie für eine Weile einen Mittelweg oder Kompromiss, wie eine Extra-Matratze zuerst in Ihrem, dann im Kinderzimmer.
<p>Rückschritt</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nach traumatischem Stress suchen Kinder Schutz und Entlastung. Das kann dazu führen, dass sie von den Großen mehr Unterstützung und Ermunterung benötigen, auch bei Dingen, die sie eigentlich bereits konnten. ■ Bei manchen Kindern lassen sich vermeintliche Rückschritte beobachten. Bleiben Sie ruhig, wenn Sie dies beobachten und machen Sie sich bewusst, dass dahinter keine Absicht des Kindes steckt. Die kindliche Psyche kann gerade nicht mehr leisten und ruht sich auf einem früheren Entwicklungsstand aus. Bitte unterstützen Sie Ihr Kind und strafen Sie es auf keinen Fall. ■ Wenn Kinder sich wieder sicher und stark genug fühlen, werden sie auf ihre „alte“ Entwicklungsstufe zurückkehren.

Ausraster	<ul style="list-style-type: none"> ■ Drängen Sie mitten im Ausraster nicht auf Einsicht, dass Ihr Kind sich beruhigt oder auf Klärung. Der Kopf ist gerade viel zu aufgeregt und die Gefühle viel zu groß, als dass irgendetwas davon möglich wäre. Ihr Kind kann sich gerade nicht steuern, deshalb ist es in dieser Situation. ■ Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie seine Aufregung mitbekommen und bei ihm bleiben, bis es wieder besser ist. Nehmen Sie den Ausbruch nicht persönlich und lassen Sie Ihrem Kind genug Platz und Luft, ohne es in seiner Not allein zu lassen. ■ Nach dem Ausraster beschleunigen Sie die Situation nicht wieder, indem Sie nun schimpfen oder Vorwürfe machen. Sagen Sie eher: „Das war nur eine Bodenwelle, alles in Ordnung. Manchmal kann es dem Kopf und dem Herzen zu viel werden“ und seien Sie nicht nachtragend.
Unwohlsein und Schmerzen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Häufig reagiert auch der Körper auf übergroße Belastung. Auch wenn Bauchweh, Kopfweh oder andere körperliche Beschwerden bei vielen Kindern eine Reaktion auf den erlebten Stress sind, lassen Sie die Beschwerden bitte ärztlich abklären, wenn Sie unsicher sind und / oder die Beschwerden anhalten oder stärker werden. ■ Auch wenn es keine körperlichen Auslöser gibt, nehmen Sie die Beschwerden Ihres Kindes und sein Empfinden bitte unbedingt ernst. Erklären Sie zum Beispiel, dass „der Körper spricht und manchmal durch Schmerzen erzählt, dass gerade alles zu viel ist“. Probieren Sie zusammen mit Ihrem Kind aus, was dem Körper gerade Entlastung, Entspannung oder Trost bringen kann (Wärmflasche, etwas Weiches, etwas Kühles, Kuscheln oder Streicheln...).

Erschütterung ab dem Kindergartenalter

Belastungszeichen	So können Sie helfen
Rückzug und Einschränkung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tendenzen sich zurückzuziehen, können unterschiedliche Gründe haben. Entweder die Welt fühlt sich gerade überfordernd oder sogar gefährlich an. Beides kann zu einem Wunsch nach mehr Überschaubarkeit führen. „Weniger“ (Aktivität, Kontakte, Neues) fühlt sich dann für die Kleinen vielleicht einfacher oder sicherer an und Kinder halten durch Rückzug ihre Welt eine Zeitlang kleiner und damit überschaubarer. ■ Ermutigen Sie Ihr Kind, Dinge wieder auszuprobieren, zwingen oder drohen Sie aber bitte nicht. Zusätzlicher Druck erhöht den Stress, der dann wieder das Rückzugsbedürfnis verstärkt. ■ Erklären Sie Ihrem Kind, dass sich in anstrengenden Zeiten „weniger“ ab und an besser anfühlt und dass das okay ist. Erst wenn der Rückzug über Wochen oder Monate anhält oder sogar immer stärker wird, holen Sie bitte fachlichen Rat ein.
Ängstlichkeit	<ul style="list-style-type: none"> ■ Seien Sie sich bewusst, dass die Verunsicherung so tief und umfassend wirkt, dass sie eine ganze Weile nachwirken und auch das gegenwärtige Erleben Ihres Kindes beeinflussen kann. ■ Reden Sie die Ängstlichkeit Ihres Kindes nicht klein, verhalten Sie sich aber auch nicht so, als wäre eine harmlose Situation tatsächlich gefährlich. Seien Sie stattdessen spürbar und vermitteln Sie, dass Kopf und Herz Ihres Kindes gerade zeigen, dass diese zurzeit ein „größeres Schild“ brauchen, um sich geborgen und sicher zu fühlen, selbst wenn eigentlich nichts Gefährliches passiert.

	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ängstlichkeit wird oft noch verstärkt, wenn mit Zurechtweisungen und Härte reagiert wird. Bleiben Sie liebevoll an der Seite Ihres Kindes, die Verunsicherung ist schon schwierig genug! ■ Bleiben Sie selbst ruhig und ermutigen Sie Ihr Kind, Ängstigendes auszuprobieren. Loben Sie jedes Probieren und unterstreichen Sie Hinweise auf Sicherheit.
Trennungsangst	<ul style="list-style-type: none"> ■ Versuchen Sie Trennungen, die nicht unbedingt erforderlich sind, anfangs zu umgehen und sorgen Sie so dafür, dass sich Ihr Kind sicher fühlt und zunächst etwas von seiner großen Anspannung abbauen kann. ■ Bei unvermeidbaren Trennungen ist es wichtig, dass Sie Ihrem Kind einen verlässlichen und sicheren Rahmen geben und zum Beispiel erklären, wohin Sie gehen und wann Sie zurückkommen. In jedem Fall, sollten Sie sich von Ihrem Kind verabschieden. Manchmal erscheint es auf den ersten Blick verlockend, sich ohne Aufsehen „davonzuschleichen“, um dem Kind den Abschiedsstress zu ersparen. Das Gegenteil geschieht. Wenn die Großen in belastenden Zeiten einfach verschwinden, erhöht das die Verunsicherung bei Kindern zusätzlich. ■ Verabschiedungen sollten warmherzig, jedoch auch kurz und klar ausfallen. Bitte halten Sie den vereinbarten Rahmen unbedingt ein oder sagen Sie Bescheid, sollte sich etwas ändern.

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



Hinweise auf traumatischen Stress ab dem Schulalter

- Ihre immer **größer werdende Neugier** auf sich selbst, auf das, was um sie herum passiert und darauf, wie die Welt funktioniert, zusammen mit einer **gesteigerten Sprach- und Mitteilungsfähigkeit**, unterscheidet Schulkinder im Alter von sieben bis zwölf stark von jüngeren Kindern.
- Kinder dieser Altersgruppe erfassen Zusammenhänge schon realistischer, nichtsdestotrotz schleichen sich auch in ihre Köpfe manchmal noch fantasievolle, teils realitätsferne Theorien und fast magische Erklärungen.
- Etliches lässt sich mit Schulkindern schon klarer betrachten, doch die Gewissheit, dass **Gefühle in Wellen kommen und gehen, ist möglicherweise noch nicht stabil verankert**. Emotionalen Schmerz zu erleben und dabei das Gefühl zu haben, dass es „nie wieder aufhört“, kann großes Leid erzeugen.

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 ab dem Schulalter

Belastungszeichen	So können Sie helfen
Häufiges Erwähnen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Seien Sie aufmerksam und hören Sie mitfühlend zu, wenn Ihr Kind etwas berichten möchte und achten Sie dabei darauf, dass Ihre eigenen Sorgen sich nicht in den Vordergrund des Gesprächs drängen. ■ Es kann schwierig sein auszuhalten, wenn schmerzhaft Gefühle auftauchen, wenn Ihnen Ihr Kind erzählt, was es bewegt. Geben Sie dennoch ausreichend Raum, Zeit und Halt, damit auch Schmerzhaftes ausgesprochen werden kann, selbst wenn es vielleicht Tränen gibt. Gelebte Gefühle können bei erlebter Unterstützung der Verarbeitung helfen. ■ Ein Eingreifen ist erst dann wichtig, wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind immer stärkere Belastung und Hilflosigkeit erlebt und der Kopf in Not gerät. ■ Legen Sie Augenmerk darauf, ob die Schilderung Ihres Kindes dem entspricht, was wirklich geschehen ist, oder ob sich etwas eingeschlichen hat, das von den Geschehnissen abweicht und möglicherweise schwierig sein könnte. Besprechen, ergänzen und korrigieren Sie liebevoll.
Die Geschichte geht nicht aus dem Kopf	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bilder und Erinnerungen, die sich aufdrängen, können für Kinder sehr belastend sein. Das kann auch Bezugspersonen sehr nahe gehen. Nehmen Sie sich innerlich selbst an die Hand und bleiben Sie so ruhig wie möglich. Versichern Sie Ihrem Kind, dass sich Trauma-Erinnerungen unter Umständen ganz anders als normale Erinnerungen anfühlen, sie aber nicht gefährlich und auch kein Zeichen dafür sind, „verrückt zu werden“.

- Zeigen Sie Verständnis dafür, wie anstrengend, unangenehm oder sogar bedrohlich sich diese Erinnerungen anfühlen können. Machen Sie gleichzeitig Mut, dass es wieder anders werden wird, wenn der Kopf Zeit hatte, Ordnung zu schaffen.
- Während der Kopf noch „aufräumen“ muss, können kleine Unterbrechungen wohltuend sein. Es wirkt unterstützend, wenn Ihr Kind ganz bewusst etwas anderes fokussiert, wie zum Beispiel Wimmelbücher mit Suchaufgaben, Puzzle oder Spiele, die den Kopf beschäftigen, ohne Zeit- oder Gewinndruck oder Punkt-zu-Punkt-Malbilder.
- Wenn Ihr Kind keine Ruhe von sich aufdrängenden Bildern und Erinnerungen findet und immer wieder in große Not gerät, suchen Sie sich bitte fachliche Hilfe.

Vermeiden ab dem Schulalter

Belastungszeichen	So können Sie helfen
Aus dem Weg gehen und sich wehren	<ul style="list-style-type: none"> ■ Allem, was an die Belastung erinnert, zunächst einfach aus dem Weg gehen zu wollen, ist eine häufige Reaktion bei Kindern. Das heißt noch nicht, dass irgend etwas verdrängt und später zu einem Problem wird. Bitte überfordern Sie Ihr Kind nicht sondern respektieren Sie die gerade zur Verfügung stehenden individuellen Möglichkeiten Ihres Kindes, sich mit dem Erlebten auseinanderzusetzen. ■ Ausweichen zu können, eröffnet Kindern eine Möglichkeit, sich in der ersten Zeit vor den schmerzvollen Gefühlen zumindest ein Stück weit schützen zu können. ■ Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie verstehen und unterstützen, dass es gerade versucht, für sich zu sorgen, lassen Sie aber nicht zu, dass sich die Vermeidung nach und nach verselbstständigt. Sonst kann sie immer größeren Raum einnehmen und ihrerseits zu einer Einschränkung werden. ■ Wenn Ihr Kind bei jedem Hinweis auf das Thema in große Not und unter Anspannung gerät, suchen Sie sich bitte fachliche Hilfe.

Daueranspannung ab dem Schulalter

Belastungszeichen	So können Sie helfen
Schwierigkeiten mit der Konzentration	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erlebte Belastung kann den Kopf darin einschränken, sich fokussieren zu können. Achten Sie deshalb bitte darauf, die momentanen (z. B. schulischen) Möglichkeiten Ihres Kindes nicht zu überschätzen und achten Sie besonders gut auf den Unterschied zwischen „nicht wollen“ und „nicht können“. Es kann gut sein, dass diese Grenze gerade etwas anders verläuft als in weniger anstrengenden Zeiten. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, dass der Kopf nach dem, was passiert ist, noch auf „Hochtouren“ läuft und es sehr verständlich ist, dass er gerade „anders tickt“. ■ Machen Sie sich gleichzeitig klar, dass die ständige Anspannung sehr unangenehm für Ihr Kind ist und verharmlosen Sie diese nicht. Äußern Sie Zuversicht und machen Sie Mut, dass es wieder leichter werden wird. ■ Denken Sie daran, Bezugspersonen Ihres Kindes aus Schule oder anderen Bezügen mit an Bord zu holen, um gemeinsam eine einheitlich verständnisvolle Haltung zu vertreten und auszustrahlen.

Erschütterung ab dem Schulalter

Belastungszeichen	So können Sie helfen
Rückzug	<ul style="list-style-type: none">■ Besprechen Sie mit Ihrem Kind, dass es nachvollziehbar ist, sich eine Zeit lang „die Decke über den Kopf zu ziehen“ und Kraft zu sparen. Versuchen Sie zu verstehen, warum sich Ihr Kind zurückzieht. Ist der Grund eher Kraftlosigkeit oder Unsicherheit und Sorge?■ Benennen Sie deutlich, dass es gut und wichtig ist, sich Unterbrechungen und Auszeiten zu erlauben, vereinbaren Sie aber wenn möglich, dass in schwierigen Situationen keine endgültigen Entscheidungen getroffen werden sollten. Versuchen Sie, die Pausen, die Ihr Kind braucht, von Situation zu Situation zu gestalten (z.B. heute Ausruhen statt Fußballtraining, aber nicht gleich das ganze Hobby an den Nagel hängen).■ Im offenen Austausch mit Ihnen lernt Ihr Kind, seine Gefühle wahrzunehmen und diese ernst zu nehmen, ihnen folgen zu dürfen, neben einer Pause aber auch andere hilfreiche Alternativen ausprobieren zu können.■ Werden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind kreativ und tüfteln Sie aus, was Kopf und Herz gerade brauchen, um sich zu erholen.
Scham und Schuld	<ul style="list-style-type: none">■ Leiden Kinder unter Gefühlen von Scham oder Schuldgedanken, kann es vorkommen, dass sie über das, was sie bewegt oder was sie erlebt haben, nur bedingt oder gar nicht sprechen wollen. Manchmal ist die Belastung oder Unsicherheit bei Fragen so groß, dass sogar eine alternative Erklärungsgeschichte erzählt wird, die vielleicht nicht viel mit dem zu tun hat, was wirklich passiert ist. Nehmen Sie die Not, aus der heraus dies geschieht, unbedingt ernst und schimpfen Sie nicht mit ihrem Kind.■ Stellen Sie Ihr Kind keinesfalls vor anderen bloß, sondern signalisieren Sie Verständnis und überlegen dann gemeinsam, wie es auch anders gehen kann. Kinder haben in der Regel Verständnis dafür, dass unterschiedliche Geschichten zu Problemen führen und dass es Personen gibt, die die „wahre“ Geschichte wissen dürfen oder müssen.■ Üben Sie, wie Ihr Kind deutlich sagen kann, dass es über ein Thema nicht sprechen möchte und ermutigen Sie es, dass das auch Erwachsenen gegenüber erlaubt und in Ordnung ist.
Zweifel an sich und der Welt	<ul style="list-style-type: none">■ Wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind sich gerade traurig fühlt oder sorgenschweren Gedanken nachhängt, kann das den Impuls auslösen, sofort eingreifen und Ihr Kind auf andere Gedanken bringen zu wollen. Es ist jedoch wichtig, Traurigkeit und verzweifelte Gedanken zuzulassen, so dass Ihr Kind erlebt, dass sie ohne Angst Raum bekommen dürfen und gut versorgt werden können. Sonst kann der Eindruck entstehen, dass alles Schmerzhaftes nicht willkommen ist und sofort „weggemacht“ werden sollte.■ Es kann Kindern helfen, wenn sie hören, dass auch die Großen schon erlebt haben, „dass sich das Leben manchmal ganz dunkel und schwer anfühlt, fast so, als könnte es nie wieder anders werden“. Versichern Sie Ihrem Kind, dass Sie gelernt haben, dass sich die Last und dieses Gefühl mit der Zeit langsam und Schritt für Schritt wieder ändern können und dass Sie da sind, um zu trösten oder einfach gemeinsam auszuhalten.

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



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"> ■ 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. ■ 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. ■ 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. ■ 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. ■ Versichern Sie Ihrem Kind, dass Sie da sind, als stiller Beistand oder zum Reden.

- 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"> ■ 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. ■ Signalisieren Sie, dass Sie Ihrem Kind den Rücken stärken, unabhängig davon, ob es mit Ihnen oder mit seinen Freund*innen über seine Schwierigkeiten spricht. ■ 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. ■ 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.

Daueranspannung bei Jugendlichen

Belastungszeichen	So können Sie helfen
Müdigkeit und Überreiztheit	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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. ■ 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. ■ 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. ■ Wenn mehr Pausen zum Kraftschöpfen das Ziel sind, Schlaf aber gerade schwerfällt, überlegen Sie gemeinsam, wie Ausruhen aussehen kann.

Verändertes Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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. ■ 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. ■ Signalisieren Sie Verständnis dafür, dass Ihr Kind versucht, sich zu stabilisieren, und vermitteln Sie Zuversicht. ■ 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.
Körperliche Belastungszeichen	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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. ■ Besprechen Sie mit Ihrem Kind, dass es absolut normal ist, dass der Körper auf das Geschehene reagiert. Schon das allein kann beruhigend wirken. ■ Überlegen Sie gemeinsam, was dem Körper guttun und dabei helfen könnte, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.
Gefährliches Konsum-, Ess- oder selbstverletzendes Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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.

Erschütterung bei Jugendlichen

Belastungszeichen	So können Sie helfen
Sinnfragen	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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. ■ 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. ■ 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.

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