

Inhalt

Einleitung	7
1. Kind und Trauma	9
Was ist Trauma?	9
Typische Auswirkungen und Symptome	13
Kinder und Trauma	19
2. Erste Hilfe	24
Starke Helfer	25
Was tun bei Schock?	32
Professionelle Helfer einschalten	37
3. Verarbeitung des Traumas	39
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
4. Mögliche Symptome	82
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
5. Besondere Situationen	116
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
6. Das Leben geht weiter	155
7. Ausgewählte Literatur zum Thema	158