

Inhalt

Widmung und Danksagungen 9

Vorwort 11

1

Trauma ist eine Tatsache im Leben 13

Erfahrungen aus dem Leben von Kindern, die wir
kennenlernen durften 17

Ein Trauma ist mehr als das traumatische Ereignis selbst 21

Das »Rezept« für Traumata 26

Das »Rezept« für Widerstandsfähigkeit 28

2

Widerstandskraft stärken durch Erweiterung
der körperlichen Empfindungsfähigkeit 31

Ein überwältigtes Kind angemessen unterstützen 32

Einfache Schritte für die Festigung der Widerstandskraft 33

Beruhigende Präsenz lernen 35

Lernen Sie Ihre eigenen Körperempfindungen kennen 37

Erste Hilfe für die Trauma-Prävention: Eine Anleitung
in acht Schritten 54

3

Resilienz durch Spiel, Gestaltung und Reime wieder aufbauen	67
Traumatische Reaktionen durch Spielen auflösen: Die vier Grundprinzipien	73
Mehr Hilfe für Kinder durch »So tun als ob«-Spiele . .	83
Künstlerisches Gestalten: Ton, Knete, Malen und Zeichnen	89
Reimgedichte kombinieren mit stärkenden Bildern . .	94

4

Hilfe für spezifische Situationen	109
Erste Hilfe bei Unfällen und Stürzen	110
Berührungen als Unterstützung für ein Kind im Schockzustand	117
Die tröstende und heilende Macht der Sprache	119
Weitere Reimgedichte, die das Selbstvertrauen wieder aufbauen	125
Anleitung für das Erfinden einer Heilungsgeschichte .	136
Medizinischen Traumata vorbeugen	139
Wie Sie Ihr Kind auf eine Operation oder andere ärztliche Behandlungen vorbereiten	143
Medizinische Notfälle	152
Ist eine Operation überhaupt notwendig?	154
Sensibel mit den Schmerzen Ihres Kindes umgehen . .	155
Mobbing und Amokläufe an Schulen	162

5

Eine gesunde Entwicklung in verschiedenen Alters- und Entwicklungsstufen	165
Auf Ihren Säugling eingehen: Sicherheit und Vertrauen	166
Die Bedürfnisse Ihres Kindes im Kleinkindalter: »Selber machen«	167
»Tauziehen« mit Ihrem Drei- oder Vierjährigen	169
Flirten im Alter von vier bis sechs Jahren	172
Die Entwicklung von Jugendlichen: Wer bin ich?	174

6

Sexuelle Übergriffe: Früh entdecken und das Risiko verringern	179
Symptome eines sexuellen Traumas	180
Das Risiko sexueller Verletzungen verringern	183
Was ist ein sexueller Übergriff?	186
Mit welchen Schritten Sie die Gefährdung von Kindern verringern können	187
Mit Kindern spielerisch üben, Grenzen zu setzen	200
Geben Sie Ihrem Kind die Sicherheit, dass es Ihnen alles erzählen kann	203
Vergewaltigungen bei Verabredungen und andere Themen in der Pubertät	205

7

Trennung, Scheidung und Tod: Wie Sie Ihrem Kind helfen, Trauer zu bewältigen	209
Die Symptome von Trauer im Gegensatz zu den Symptomen eines Traumas	210
Scheidung aus zwei Blickwinkeln: rosig oder düster?	214
Eine Scheidung überstehen: Wie Sie Ihrem Kind helfen, daran nicht zu zerbrechen	216
Helfen Sie Ihrem Kind trauern	229
Den Tod eines Haustiers verarbeiten	232
Schritte zur Bewältigung kindlicher Trauer	240

8

Wo der <i>eigentliche</i> Kampf stattfindet, um Kinder vor Terror zu schützen	247
Modelle für Veränderungen in Krankenhäusern und Gesundheitseinrichtungen	248
Ein Blick auf eine vorbildliche, familienfreundliche Kinderklinik	254
Kommunale Krisenintervention	262
Ein neues Modell für Kriseninterventionen an Schulen	275
Anmerkungen	281
Literatur	284
Über die Autoren	287