

VORWORT	7
1 POSTTRAUMATISCHE BELASTUNG ERKENNEN	11
Aus der Geschichte	11
Die posttraumatische Belastungsstörung	12
Nicht jedes Symptom ist ein Zeichen von Trauma	16
Akute Belastungsreaktion	18
Seelische Verletzungen	19
Nicht von schlechten Eltern	20
Resilienz – Gedeihen trotz Belastung	22
Trauma und Trauer	24
Bindungstraumata	25
2 POSTTRAUMATISCHE BELASTUNG VERSTEHEN	28
Wann zeigen sich Traumafolgestörungen?	28
Sich verbinden und entdecken	31
Das Fenster der Toleranz	34
Das Gehirn in der Hand	34
Körperliche Stressreaktionen	37
Der gute Grund im Dort und Damals	40
Kinder mit traumatisierten Eltern	42
Langzeitauswirkungen	43
3 POSTTRAUMATISCHE BELASTUNG LÖSEN	46
Auftakt	46
Was brauchen traumatisierte Kinder?	48
Nach einem Monotrauma	50
Schatzsuche mit Pippi Langstrumpf	54
Wertschätzende Gespräche	56
Traumaorientierte Pädagogik	57
Stabile Bezugspersonen	59
Dauerhaft sicherer Platz	60

Entspannung vermeiden	60
Auszeiten	61
Wiederkehrende Tagesstruktur	62
Dosierte Trauma-Berichte	63
Körperliche Distanz	63
Retraumatisierung vermeiden	64
Dosierte Leistungsanforderung	65
Erklärungen (Psychoedukation)	66
Keine Reinszinierungen	67
Trauer bewältigen	67
Trauma und Familie	71
Sexuelle Gewalt: Was können Sie als Eltern tun?	73
Bei Fremdunterbringung: Kontakt mit den leiblichen Eltern ...	75
Trauma-Therapie und Beratung	77
Tiergestützte Therapie	80
Trauma-Erzählgeschichten	82
Kinderbücher zum Trauma-Thema	84
ANHANG	88
Mögliche Symptome bei Traumatisierungen von Kindern und Jugendlichen (nach Altersgruppen geordnet)	88
ÜBER DEN AUTOR	91