

- 7 **Vorwort**
- 9 **Basiswissen**
- 10 **Trauma und Traumafolgen**
 - 10 1 Was ist ein Trauma?
 - 13 2 Was sind die Monster der Entwürdigung?
 - 16 3 Welche unmittelbaren Reaktionen treten auf?
 - 17 4 Welche anhaltenden Folgen sind möglich?
 - 20 5 Was sind Besonderheiten bei sexualisierter Gewalt?
 - 22 6 Was sind Besonderheiten bei Naturkatastrophen?
 - 24 7 Was sind Besonderheiten bei Cybermobbing und Stalking?
 - 27 8 Was sind Besonderheiten bei Kriegserfahrungen?
 - 29 9 Ist ein Trauma eine Krankheit?
 - 30 10 Kann eine Krankheit ein Trauma verursachen?
 - 31 11 Wie funktioniert das Traumagedächtnis?
 - 34 12 Was sind Trigger, Flashbacks und Bedeutungsüberhang?
 - 38 13 Wie wirken Traumata auf das Zeiterleben?
 - 40 14 Wie wirken Traumata auf den Körper und das Körpererleben?
 - 42 15 Was sind Retraumatisierung und Co-Traumatisierung?
 - 46 16 Was ist eine Posttraumatische Belastungsstörung?
 - 47 17 Was sind Komplextraumata?
 - 48 18 Welche Folgen können Komplextraumata haben?
 - 50 19 Was sind Dissoziationen?
- 52 20 Welche weiteren Traumbegriffe sind gebräuchlich?
- 53 21 Wie geht Erste Hilfe bei Traumatisierungen?
- 56 22 Was ist mit »Täterintrospektion« gemeint?
- 58 **Trauma und Gefühle**
 - 58 23 Wie können Traumata Ängste beeinflussen?
 - 59 24 Warum sind traumatisierte Menschen oft misstrauisch?
 - 62 25 Welche Bedeutung und welche Folgen hat der Schrecken?
 - 64 26 Wieso können Traumata Schamgefühle hervorrufen?
 - 65 27 Was machen Traumata mit dem Selbstwertgefühl?
 - 66 28 Was hat es mit dem Gefühl, sich fremd zu sein, auf sich?
 - 68 29 Wie können Traumata Sehnsüchte verändern?
 - 69 30 Wozu sind Trauergefühle gut?
 - 72 31 Warum können Traumata Schuldgefühle hervorrufen?
 - 74 32 Was brauchen Gefühle der Hilflosigkeit?
 - 76 33 Wie entstehen Gefühle der Wirkungslosigkeit?
 - 77 34 Und was ist mit den aggressiven Gefühlen?
 - 79 35 Warum können Traumata zu Einsamkeitsgefühlen führen?
 - 81 36 Was machen Traumata mit den Beziehungsgefühlen?
- 83 **Trauma und die Zeit danach**
 - 83 37 Was ist die »Zeit danach«?
 - 84 38 Wie fühlen sich traumatisierte Menschen in der Zeit danach?

- 84 39 Welche Auswirkungen hat das?
- 85 40 Was brauchen betroffene Menschen in der Zeit danach?
- 86 41 Wann ist die »Zeit danach« zu Ende?
- 87 **Spezifisches Wissen**
- 88 **Transgenerative Traumaweitergabe**
- 88 42 Wie werden Traumata an die nächste Generation weitergegeben?
- 89 43 Welche emotionalen Folgen kann die Traumaweitergabe haben?
- 92 44 Welche Folgen für das Sozialverhalten können auftreten?
- 93 45 Was sind die typischen »vier Leerstellen«?
- 94 46 Was können Angehörige der nächsten Generationen für sich tun?
- 96 47 Wie können traumatisierte Menschen die Traumaweitergabe stoppen?
- 97 48 Bedeutet Verständnis auch Verzeihung?
- 99 **Trauma und seelische Erkrankungen**
- 99 49 Wie hängen Traumata und Depressionen zusammen?
- 100 50 Wie hängen Traumata und Essstörungen zusammen?
- 102 51 Wie hängen Traumata und Borderline zusammen?
- 103 52 Was ist mit Angststörungen und Panikattacken?
- 104 53 Was ist mit Anpassungsstörung gemeint?
- 107 **Trauma und besondere Personengruppen**
- 107 54 Was sind Traumabesonderheiten bei alten Menschen?
- 109 55 Was sind Traumabesonderheiten bei Kindern?
- 110 56 Gibt es geschlechtsspezifische Traumabesonderheiten?
- 113 57 Was sind Traumabesonderheiten bei Menschen mit Behinderungen?
- 115 **Trauma und geflüchtete Menschen**
- 115 58 Wie zeigen sich Traumafolgen bei geflüchteten Menschen?
- 116 59 Wie verläuft der Traumaprozess bei geflüchteten Menschen?
- 117 60 Unterscheiden sich »Wirtschaftsflüchtlinge« und »politische Flüchtlinge«?
- 118 61 Was brauchen traumatisierte geflüchtete Menschen?
- 119 62 Was ist bei traumatisierten, geflüchteten Kindern zu beachten?
- 120 63 Was brauchen die Helfer*innen?
- 121 64 Welche Bedeutung haben kulturelle Unterschiede?
- 123 **Angehörige traumatisierter Menschen**
- 123 65 Wie mit der Hoherregung umgehen?
- 124 66 Wie gelingt Kommunikation mit traumatisierten Partner*innen?
- 125 67 Was ist und wie hilft das »dreifache UND«?
- 126 68 Über die Wunde reden oder nicht?

128 Hilfen für traumatisierte Menschen

129 Einige traumatherapeutische Verfahren

129 69 Was ist und wie hilft Verhaltenstherapie (VT)?

130 70 Was ist und wie hilft Kreative Traumatherapie (KTT)?

131 71 Was ist und wie hilft EMDR?

132 72 Was ist und wie hilft Gesprächstherapie (GT)?

132 73 Welche anderen traumatherapeutischen Ansätze gibt es?

133 74 Wie finde ich eine*n Therapeut*in?

134 75 Was ist und was bewirkt Debriefing?

135 76 Was ist und wie hilft Traumapädagogik?

137 Was hilft?

137 77 Wie hilft Parteilichkeit?

138 78 Was ist ein »Notfallkoffer«?

139 79 Wie wirken kreative Zugänge?

140 80 Wie kann man neue Beziehungserfahrungen machen?

141 81 Was bedeutet Achtsamkeit? Wann ist sie ein Segen?

142 82 Wird es wieder so wie vorher?

143 83 Was hilft gegen Dissoziationen?

146 84 Wie kann die Resilienz gestärkt werden?

147 85 Wie kann ich mein soziales Netz stärken?

148 86 Wie hilft das große UND?

149 87 Was hilft bei Retraumatisierung?

150 88 Was hilft gegen Co-Traumatisierungen?

151 89 Was hilft gegen den Zeitkollaps?

151 90 Was tun gegen die Angst?

153 91 Was ist »positive Rache«?

153 92 Was sind und wie helfen therapeutische Anklageschriften?

155 93 Wie geht Trösten?

157 94 Soll man nach der Wunde fragen?

158 95 Was ist ein »sicherer Ort«?

160 96 Wie kann ich mir verzeihen?

161 Trauma und Würde

161 97 Was ist und was kann Selbstwürdigung bewirken?

165 98 Welche Würdigung brauchen traumatisierte Menschen?

167 99 Was sind die Wunder des Überlebens?

169 Service

169 Quellenangaben und ausgewählte Literatur

171 Stichwortverzeichnis

172 Empfehlungen von Gabriele Frick-Baer und Udo Baer