

Inhalt

1	Kennen Sie das?	9
2	Was ist ein traumatisches Ereignis?	11
3	Woran erkenne ich bei Kindern posttraumatische Belastungssymptome?	13
3.1	Was versteht man unter Wiedererleben?.....	13
3.2	Was versteht man unter Vermeidung?.....	14
3.3	Was versteht man unter „erhöhtem körperlichem Erregungs- niveau“?	15
4	In welchen Situationen treten diese Probleme auf?	16
5	Wann werden diese Auffälligkeiten als Posttraumatische Belastungsstörung bezeichnet?	17
6	Müssen in allen Kernbereichen Probleme auftreten? ..	19
7	Können diese Probleme auch andere Ursachen haben?	20
8	Welche weiteren Probleme treten häufig noch auf?	21
8.1	Ängste.....	21
8.2	Körperliche Probleme.....	22
8.3	Aggression	22
8.4	Depression	23
8.5	Alkohol, Drogen, Tabletten und Selbstverletzung	24
8.6	Essstörungen.....	24
8.7	Dissoziation	25
9	Wie ist die weitere Entwicklung?	25
10	Was sind die Ursachen?	28
10.1	Das Traumagedächtnis	29
10.2	Die Auslöser	30

10.3	Nicht hilfreiche Verhaltensweisen: Vermeidung und Sicherheitsverhalten	31
10.4	Die Bewertung des Traumas und seiner Folgen	32
10.5	Weitere wichtige Faktoren	34
11	Wie können Eltern und Bezugspersonen helfen?	35
11.1	Wie lange liegt das traumatische Ereignis zurück?	35
11.2	Wie geht es Ihnen?	36
11.3	Konkrete Ratschläge	37
12	Wie können Lehrer helfen?	44
13	Wie können sich Kinder und Jugendliche selbst helfen?	45
14	Was können Psychotherapeuten tun?	46
15	Können Medikamente helfen?	49
16	Zu welchem Zeitpunkt ist welche Hilfe oder Behandlung angemessen?	49
17	Gibt es noch weitere Hilfen?	50
18	Wer zahlt eine Therapie?	51
Anhang		52
Literatur.		52
Wichtige Adressen		52