



Definition von Trauma:

- Ein Psychotrauma ist eine seelische Wunde, die auf einzelne oder mehrere Ereignisse zurückgeht, bei denen im Zustand von extremer Angst und Hilflosigkeit die Verarbeitungsmöglichkeiten des Individuums überfordert waren.
- Zu dem Verfolgungstrauma kommt bei Flucht und Migration der Kulturschock hinzu.
- Des Weiteren macht es einen großen Unterschied, ob das Trauma von Menschen versucht wurde oder von der Natur (Erdbeben, Tsunami...).

Definition einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS):

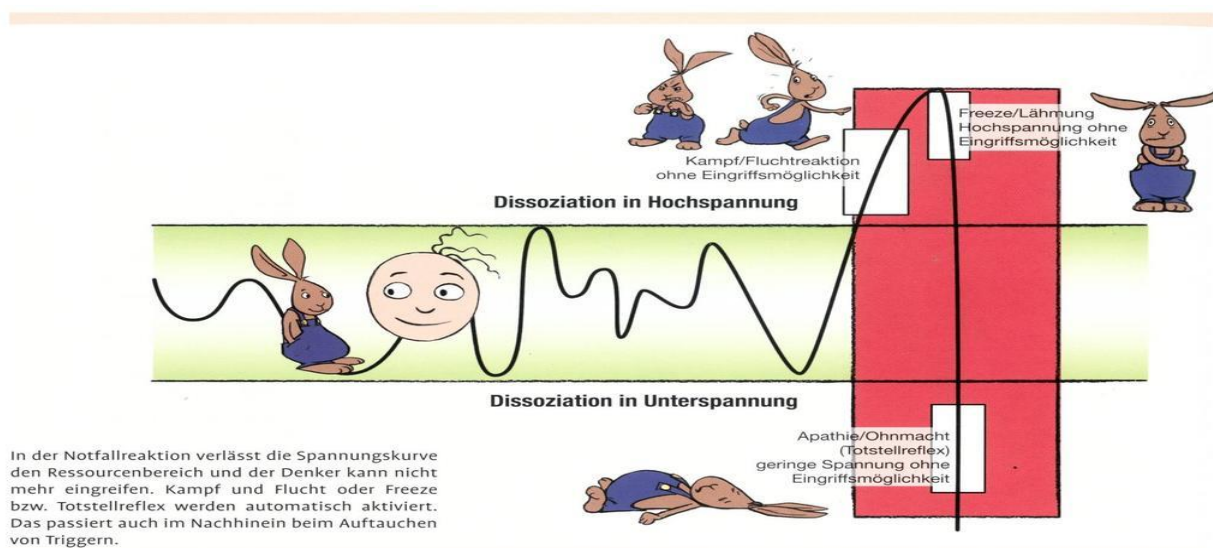
- Die Posttraumatische Belastungsstörung ist eine mögliche Folgereaktion eines oder mehrerer traumatischer Ereignisse, die an der eigenen Person, aber auch an fremden Personen erlebt werden können.

Hauptsymptome der Posttraumatischen Belastungsstörung:

- Übererregung (Hyperarousal)
- Intrusionen und Flashbacks
- Vermeidung
- emotionale Betäubung (Numbing)
- Dissoziationen

Kindliche Traumatisierung:

Die Grenze in eine Traumatisierung wird überschritten, wenn Kinder etwas erleben, mit ansehen oder von etwas erfahren, das so bedrohlich ist, dass ihr körperliches oder seelisches Überleben in Gefahr ist und die Notfallprogramme der Psyche, die sofort Flucht-, Kampf- oder Tot stellen zur Verfügung stellt, diese Bedrohung nicht beenden können. Bei traumatischen Erfahrungen im Kindesalter kommt hinzu, dass Kinder die erlebten sowie belastenden Situationen noch nicht oder nur in einem geringen Maß kognitiv und sprachlich verarbeiten können. Die gefühlte Panik und Hilflosigkeit wird somit in neuronalen Mustern bzw. Reaktionen abgespeichert.



So helfen Sie den Kindern:

- **Kinder ernst nehmen:** Wer Fragen abblockt oder Ängste herunterspielt, lässt Kinder mit ihren Sorgen alleine. Wichtig ist es, die Kinder zu trösten und ihnen Sicherheit und Zuwendung zu geben.
- **Aktive Verarbeitung anregen:** Kleinen Kindern kann es helfen, Eindrücke im Spiel zu verarbeiten oder ein Bild dazu zu malen. Für Ältere sind Gespräche und konkrete Informationen wichtig. Die eigenen Gefühle in Texten oder Bildern auszudrücken, ist auch eine Möglichkeit.
- **Authentisch bleiben:** Erwachsene müssen nicht alle Fragen beantworten können. Besser ist es, die eigene Unwissenheit oder auch Traurigkeit einzugestehen und das Thema nicht auszusparen.
- Kindern die Möglichkeit zur Hilfe anbieten – **Selbstwirksam** werden – z.B. etwas spenden. Ja wir können den Krieg nicht beenden, das können nur die Menschen dort vor Ort, aber wir können so gut es uns möglich ist den Menschen dort helfen. Wie könnte das funktionieren?

Hier finden Familien Unterstützung:

- Telefonberatung Nummer gegen Kummer für Eltern:
www.nummergegenkummer.de/elternberatung/elterntelefon
- Telefonberatung Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche:
www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/kinder-und-jugendtelefon
- <https://www.froebel-gruppe.de/aktuelles/news-single/artikel/wie-mit-kindern-ueber-krieg-sprechen>
- <https://www.aetas-kinderstiftung.de/unser-angebot/beratungen/traumahilfe-krieg-in-der-ukraine/>

