

Inhalt

5

Ein paar einleitende Worte ...

9

Basiswissen

- 10 Was ist ein Trauma?
- 12 Trauma-Folgen
- 14 Trauma-Trigger
- 16 Das Alleinsein danach
- 17 Trauma bei Flüchtlingskindern
- 21 Woran Traumata erkennen?
- 22 Was tun bei Verdacht?
- 23 Keine Angst vor Gefühlen
- 24 Was tun bei »seltsamen« Gefühlen traumatisierter Kinder?
- 24 Neugier
- 26 Angst
- 27 Zorn
- 29 Misstrauen
- 30 Schuldgefühle
- 31 Trauer
- 32 Scham
- 33 Einsamkeit
- 35 Mitgefühl
- 36 Sehnsucht
- 37 Erregung reduzieren
- 39 Kulturelle Unterschiede?

43

Praxisideen

- 44 Was man falsch machen kann
- 45 Was man richtig machen sollte
- 45 Andocken und begleiten
- 47 Wirksamkeit
- 49 Ich-Stärkung
- 50 Geduldiger Halt und Sicherheit
- 51 Bilder des Schreckens, Bilder des Trostes
- 53 Wie geht Trösten?
- 55 Schwäche zeigen ist stark
- 56 Was tun unmittelbar danach?
- 59 Was mache ich, ...
- 59 ... wenn Achim plötzlich einnässt

- 60 ... wenn Steffi einen Wutanfall bekommt
- 62 ... wenn Nareide erstarrt
- 63 ... wenn Ali nicht mit Wasser spielt
- 64 ... wenn Enno nicht nach draußen will
- 65 ... wenn es mit Günay gar nicht mehr geht
- 67 Spürende Begegnungen**
- 67 Tönen, Hören und Gehört-Werden
- 69 Sehen und Gesehen-Werden
- 71 Greifen
- 73 Drücken
- 75 Lehnen
- 78 Traumasensible Ich-Stärkung**
- 78 Der Gefühlsbaum
- 80 Wir Helden
- 81 Ich sehe dich
- 83 Monsterjagd
- 85 Ich bin Ich
- 87 Angstfresserchen
- 89 Kraftsteine
- 90 Frottagen als Wiederaneignung der Welt
- 92 Namensstern
- 94 Wirksamkeitstraining**
- 94 Schlittenfahrt mit Decken
- 95 Stopp-Übung
- 97 Anstups-Ping-Pong
- 98 Verkehrsschilder
- 100 Helfen
- 100 Dirigieren
- 102 Star Wars, Indianer und die Zauber-Marienkäfer
- 104 Gruppenprojekte**
- 104 Fähnlein, Fähnlein ...
- 106 Fingerabdruckbilder
- 107 Super-Willi
- 109 Selbstfürsorge – sieben Hinweise**
- 109 Erstens: Sie können es nicht alleine!
- 110 Zweitens: Lassen Sie sich Zeit!
- 110 Drittens: Versuchen Sie, Ihre Erregungen zu dämpfen!
- 111 Viertens: Achten Sie die eigenen Erfahrungen!
- 111 Fünftens: Hilflosigkeit!
- 112 Sechstens: Nutzen Sie Schleusen!
- 112 Siebtens: Stärken Sie sich!