



Handout zum NaturFamilie-Video Trauma

**„Wie können Eltern bzw.
Bezugspersonen ihren Kindern,
die schwere & auch
traumatisierende Erfahrungen
gemacht haben, helfen?“**

„Wie können Eltern bzw. Bezugspersonen ihren Kindern, die schwere & auch traumatisierende Erfahrungen gemacht haben, helfen?“

1. Niemals für das Verhalten Strafen oder Druck ausüben, Zeit geben & im Vertrauen bleiben

2. Sicherheit geben

- Im Außen: sicheres und auch geordnetes Zuhause
- Im Alltag: Struktur, damit Leben wieder Ordnung und Kontrolle bekommt; Bedürfnis des Kindes nach eigener Kontrolle achten; Transparenz & Verlässlichkeit
- Stabile Eltern-/Bezugsperson-Kind-Bindung = sehr wichtiger Faktor in der Traumabewältigung

3. Offen sein für Gespräche (sofern du dich selbst dazu bereit fühlst)

- Sei für dein Kind da, hör gut zu, gib Trost, Wichtig: Keine Details!
- Hilf deinem Kind, für das Geschehene Worte zu finden
- Fühlst du dich selbst nicht dazu in der Lage mit deinem Kind darüber zu sprechen, dann binde eine andere Bezugsperson/Vertrauensperson mit ein und suche dir selbst ebenfalls eine Vertrauensperson, der du dich öffnen kannst. Brauchst du und/oder dein Kind intensive Hilfe oder auch beispielsweise später noch Hilfe, dann scheu dich bitte nicht, eine Traumatherapie (Sonderausbildung zur Psychotherapie) aufzusuchen.

4. Dem Kind vermitteln, dass es gut so ist wie es ist

- Selbstwert stärken
- Vermitteln, dass alle Gefühle richtig sind + generell mehr über Gefühle sprechen

5. Körperwahrnehmung stärken mit Hilfe von Entspannungsübungen, Spielen, Musik und Bewegung

6. Notfallplan haben beim Auftreten eines Flashbacks

- Kind zurück ins Hier und Jetzt holen durch Sinnesreize
- Mit dem Kind gemeinsam Strategien überlegen
- Auslöser/Trigger herausfinden und, jedenfalls vorerst, entsprechend meiden und (langfrist) gegensteuern, sich darauf vorbereiten, verarbeiten

7. Positives fokussieren

- Mit Kind über Positives sprechen: „Wann geht es dir gut?“, „Was magst du gern?“
- Positive Erlebnisse stärken indem du den Tag mit deinem Kind reflektierst

Dieses Werk darf vervielfältigt und/oder verbreitet werden.

Wichtig für Eltern und Bezugspersonen:

Thema Schuldgefühle

- Mach dir bewusst: Die Entscheidung, die du getroffen hast, ist gut und richtig gewesen in dem Moment als du sie getroffen hast.
- Fühlst du dich mit den Folgen der Entscheidung sehr schlecht, dann überlege dir, ob bzw. was du ändern willst. Entweder du triffst eine neue Entscheidung oder du bleibst dabei. Alles ist in Ordnung!

Thema Selbstfürsorge

- Denke auch an dich selbst und tu dir etwas Gutes! Es ist sehr wichtig, dass du (gerade jetzt) auf dich achtest, auch wenn es schwerfällt. Denn: Du wirst gebraucht!

Thema Vertrauen in die Welt

- Stärke dein Vertrauen in die Welt bzw. stärke auch gemeinsam mit deinem Kind ganz allgemein das Vertrauen in die Welt.

Dieses Handout ist entstanden zum Video von mir, Julia, freie Familienberaterin bei NaturFamilie.
Hast du Fragen oder weitere Anliegen an mich, dann melde dich gern per E-Mail:
kontakt@natur-familie.com und ich melde mich bei dir zurück.