

# Wo finden Sie Psychologinnen und Psychologen?

[www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)

Über die Psychnet-Datenbank des Berufsverbandes können Sie Psychologinnen und Psychologen zu bestimmten Themen ausfindig machen und so die richtige Ansprechperson für Ihr persönliches Anliegen finden.

**BÖP-Helpline: 01/407 91 92**

Das Beratungs- und Infotelefon der PsychologInnen unterstützt Sie bei der Suche nach professioneller Hilfe.

Notizen

## Impressum:

BÖP - Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen  
Möllwaldplatz 4/4/39 :: A-1040 Wien :: Telefon: +43 1 407 26 71-0 ::  
Fax: +43 1 407 26 71-30 :: E-Mail: [buero@boep.or.at](mailto:buero@boep.or.at) :: <http://www.boep.or.at>

info

# Trauma- Psychologie Kinder

Ein Ereignis kann dann zu einer Verletzung der kindlichen Psyche führen, wenn es als extrem bedrohlich erlebt wird und wenn man weder durch Flucht noch durch Kampf entkommen kann. Es entstehen die Gefühle von absoluter Hilf- und Machtlosigkeit, gemeinsam mit extremer Angst. In diesem Fall spricht man von einem psychischen »Trauma«.

## Wodurch kann ein psychisches Trauma verursacht werden?

- • Zerstörung und Gewalt in jeder Form, Krieg innerhalb oder außerhalb der Familie
- Naturkatastrophen, Unfälle
- Krankheiten, medizinisch notwendige Maßnahmen
- Todesfälle, Verluste, Abschiede (Tod von Menschen, Tieren, Verlust der Umgebung, von Freunden...)
- Vernachlässigung, Missbrauch, Misshandlung

Bitte beachten Sie: Seelisch verletzen kann bzw. können auch

- Filme und Bilder von solchen Ereignissen
- wenn andere Menschen einem solchen Ereignis ausgeliefert sind und das Kind hilflos dabei zusehen muss
- wenn andere Menschen von einem solchen Ereignis erzählen und ein Kind hilflos dabei mithören muss
- ein Ereignis, das vom Kind selbst als extrem bedrohlich empfunden wird - gleichgültig, wie gefährlich eine Situation objektiv betrachtet ist.

Dies gilt für Kinder in jedem Alter, also auch für Säuglinge und Jugendliche!

## Woran kann eine psychische Traumatisierung erkannt werden?

- • Erinnerungen (in Form von Bildern, Geräuschen, Gerüchen, Gedanken, Körperempfindungen...), die überfallsartig kommen, belasten und beunruhigen
- Angst und Vermeidung von Dingen, die mit dem Ereignis in irgendeinem Zusammenhang stehen (z.B. nicht mehr nach einem Unfall mit dem Auto fahren wollen, nicht mehr darüber sprechen wollen)
- Probleme beim Einschlafen und Durchschlafen, belastende Träume

- keine Erinnerung an einen Teil der Belastung oder an das ganze Erlebnis
- unklare körperliche Beschwerden: Schmerzen im Bauch, im Kopf..., Erschöpfung, Atem-, Herzbeschwerden...
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, als Folge verschlechtert sich häufig die Schulleistung
- Unruhe, Schreckhaftigkeit, ständige Wachsamkeit, Bemühen um Kontrolle der Umgebung (kann mit Hyperaktivität verwechselt werden)
- Rückfall auf frühere Entwicklungsstufen: z.B. Verlust von Kontaktfähigkeit und Selbständigkeit, Kinder klammern sich an und weinen, fangen wieder an, ins Bett zu machen...
- plötzliche Reizbarkeit, aggressives Verhalten, Freundschaften zerbrechen...
- Traurigkeit, Antriebslosigkeit, Todesgedanken oder Hoffnungslosigkeit, Verlust von Freude (kann mit Faulheit verwechselt werden)
- Versuch der Ablenkung durch extremes Fernsehen, Spielen, Essen, Suchtmittel...
- plötzliche Bravheit, Ruhe oder Nachgiebigkeit, unpassende Fröhlichkeit oder Euphorie. Versuch, Erwachsene zu trösten oder nicht zusätzlich zu belasten.

Bitte beachten Sie:

Solche und ähnliche Veränderungen sind Versuche der »Selbstbehandlung«. Sie können gleich nach dem Ereignis beginnen, aber auch mit einer zeitlichen Verzögerung von Wochen oder vielen Monaten.

Einer bereits seit längerem bestehenden Erkrankung (Angsterkrankung, psychosomatische Beeinträchtigungen, Konzentrationsstörung...) kann ein traumatisches Erlebnis zugrunde liegen.

Eine sorgfältige psychologische Diagnostik ist daher die Grundlage einer zielgerichteten psychologischen Behandlung.

## Was können Sie tun, um zu helfen?

- • Schützen Sie das Kind so gut wie möglich davor, dass sich das schreckliche Erlebnis wiederholt.
- Sprechen Sie kindgerecht darüber und erklären Sie, was geschehen ist.
- Achten Sie darauf, wie Sie über ein Trauma mit anderen Erwachsenen sprechen, wenn ein (Klein-)Kind mithört.

- Bieten Sie Zeiten an, wo Spiel, Erholung, Sport oder andere Ablenkung möglich ist.
- Bieten Sie Zeiten und Rituale an, wo Trauer, Erinnerung, Gespräche oder das Ausleben von Gefühlen möglich ist. Jedes Gefühl ist in Ordnung!
- Schaffen Sie so schnell wie möglich Sicherheit, Ordnung und Klarheit im Alltag. Zusätzliche Belastungen und Veränderungen sollten so weit wie möglich verhindert werden.
- Achten Sie darauf, auch selbst bald wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Holen Sie sich wenn notwendig dafür Unterstützung. Kinder in jedem Alter fühlen sehr stark mit, sie zeigen das nur nicht immer.
- Bei Unklarheiten, Zweifel bzw. in oder nach großer Belastung suchen Sie bitte bei einem Experten oder einer Expertin Klarheit und Unterstützung für das Ihnen anvertraute Kind!

## Was passiert in der psychologischen Behandlung?

- • Spezielle psychologische Techniken werden in kindgerechte Spiel- und Gesprächssituationen verpackt. Oberstes Prinzip einer Behandlung ist es, ein Kind möglichst gut zu stärken und zu stabilisieren. Das betroffene Kind lernt Schritt für Schritt wieder Kontrolle über seine Erinnerungen und Emotionen zu bekommen, da zur Traumaverarbeitung innere Sicherheit genauso notwendig ist wie Sicherheit in der äußeren Welt.

Im Laufe der Behandlung wird das Kind dabei unterstützt, das Trauma zu verarbeiten, denn durch die Vergangenheit soll die Gegenwart nicht mehr belastet werden. Eine direkte Konfrontation mit der Erinnerung ist dabei ein Schritt, der nicht immer möglich oder notwendig ist. Denn viele Betroffene profitieren bereits von der stabilisierenden psychologischen Arbeit. Bei ungünstigen Lösungsversuchen (Vermeidung, Betäubung etc.) werden gemeinsam neue, konstruktive Verhaltensweisen entwickelt. Die Mitarbeit von nahen Bezugspersonen verbessert bzw. beschleunigt in der Regel den Behandlungserfolg.

**Kontakt und Informationen:**  
BÖP-Helpline: 01 / 407 91 92