LANDKREIS WALDECK FRANKENBERG



Eltern-Zeit: Digitale Info-Abende rund um die Themen Erziehung und Familienleben

Zusammenfassung zum Elternabend **Trauma und Traumafolgestörungen bei Kindern und Jugendlichen** mit Julia Koch, u.a. Traumazentrierte Fachberaterin

- Unter traumatischem Stress gerät die Amygdala in extreme Überregung und das logische Denken wird blockiert, sodass Trigger das Erlebte stets im Hier und Jetzt auslösen.
- Auffällige Verhaltensweisen wie Wut, Rückzug, Anklammern oder Ängste sind kein Fehlverhalten, sondern zielgerichtete Schutzreaktionen und Überlebensstrategien des Kindes.
- Die Symptome zeigen sich je nach Alter durch Trennungsängste in der Vorschule, Lernprobleme und Bauchschmerzen in der Grundschule sowie Flashbacks und Leistungsabfall bei Jugendlichen.
- Erwachsene helfen am besten durch das Vermitteln von Sicherheit, Verlässlichkeit und Struktur sowie durch das feinfühlige Ernstnehmen und Validieren der kindlichen Gefühle. Ein ruhiges Auftreten und klare Wahlmöglichkeiten stärken dabei das Selbstwertgefühl des Kindes.
- Vermeidet werden sollte das Werten oder Bagatellisieren der Reaktionen, das Unterdrucksetzen des Kindes sowie das reine Appellieren an die Vernunft in akuten Situationen.
- Professionelle Unterstützung bei Suizidgefahr, stetiger Belastung oder starker Überforderung der Eltern bieten u.a. die Erziehungsberatungsstelle des Landkreises, die Vitos Kinder- und Jugendambulanz Korbach und die Beratungsstelle LautStark (bei sexualisierter Gewalterfahrung) . Eine frühzeitige Beratung hilft allen Beteiligten, den Alltag wieder Schritt für Schritt zu stabilisieren.
- Fragen zur Selbstreflexion: Wie kann ich meinem Kind in akuten Belastungssituationen Verlässlichkeit und Vorhersehbarkeit vermitteln? Bin ich selbst ausreichend stabilisiert, um mein Kind wirksam zu begleiten?