

Herzlich willkommen

16. Netzwerkkonferenz im Westerwaldkreis

am 23. September 2026

**Trauma verstehen
Kinder und Jugendliche wirksam begleiten**

Trauma Institut Westerwald





Zentrale Zahlen

Aussage	Ergebnis	Einordnung
Kinder und Jugendliche mit mindestens einem potenziell traumatischen Erlebnis	rund zwei Drittel bis zum 16. Lebensjahr	Internationale Langzeitstudie; dazu zählen unter anderem Gewalt, Missbrauch, schwere Unfälle, Katastrophen oder der gewaltsame Tod nahestehender Menschen. Studie von Copeland et al.
PTBS nach einem traumatischen Ereignis	durchschnittlich 15,9 %	Metaanalyse mit 43 Studien und 3.563 traumatisierten Kindern und Jugendlichen: Etwa jedes sechste exponierte Kind entwickelte eine PTBS. Alisic et al., 2014
Mindestens eine Form von Misshandlung oder Vernachlässigung in der Kindheit – Deutschland	18,4 %	Repräsentative Befragung von 18- bis 31-Jährigen zu ihren Kindheitserfahrungen; somit fast jede fünfte Person. RKI/Fachstudie 2024
Amtlich festgestellte Kindeswohlgefährdungen 2024	rund 72.800 ca. 1 von 200 Kindern u. Jugendl.	Erfasst nur das behördlich bekannte Hellfeld; Vernachlässigung und psychische, körperliche oder sexuelle Gewalt. Das Dunkelfeld ist wesentlich größer. Destatis-Statistik

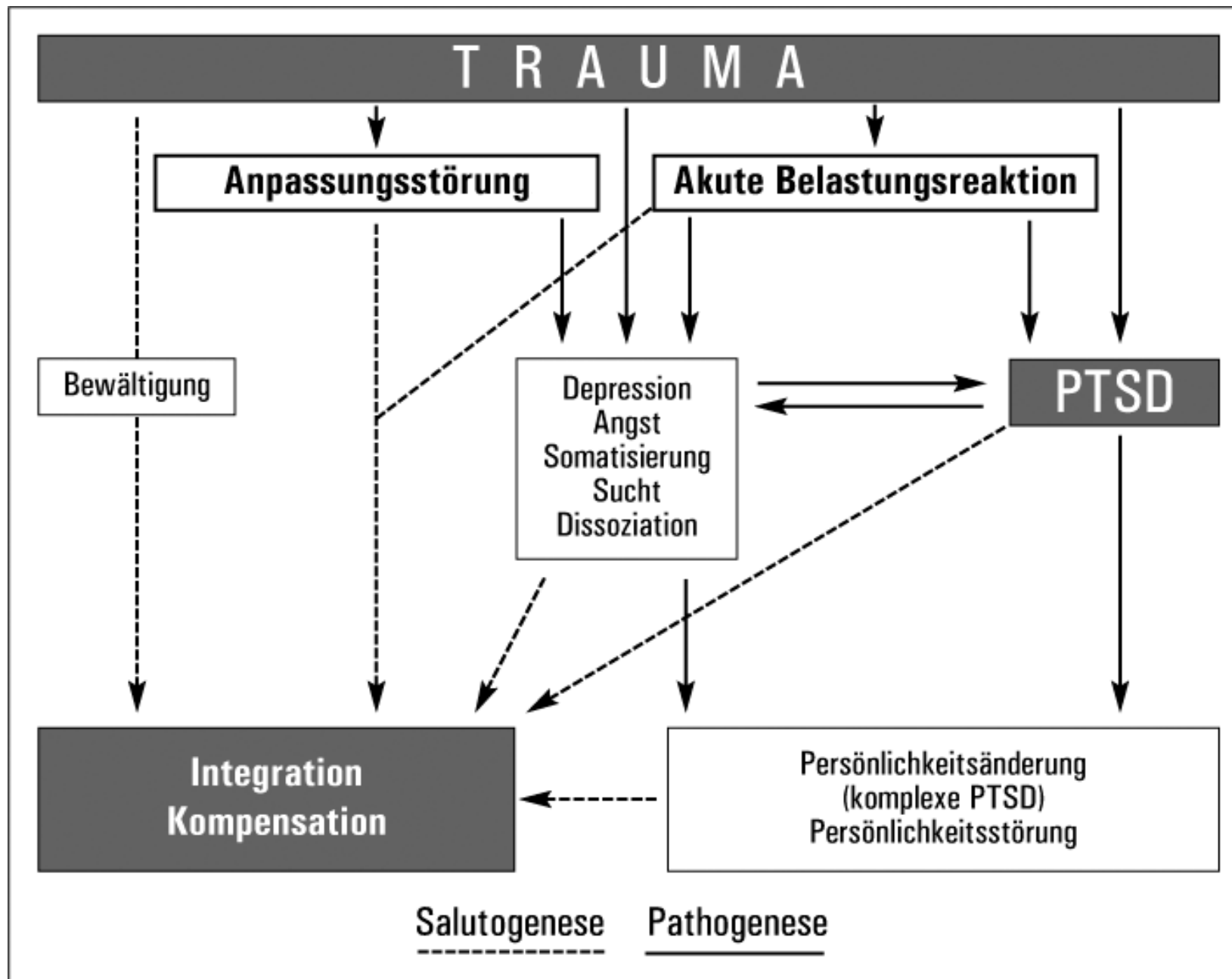
Definition Traumatisches Ereignis



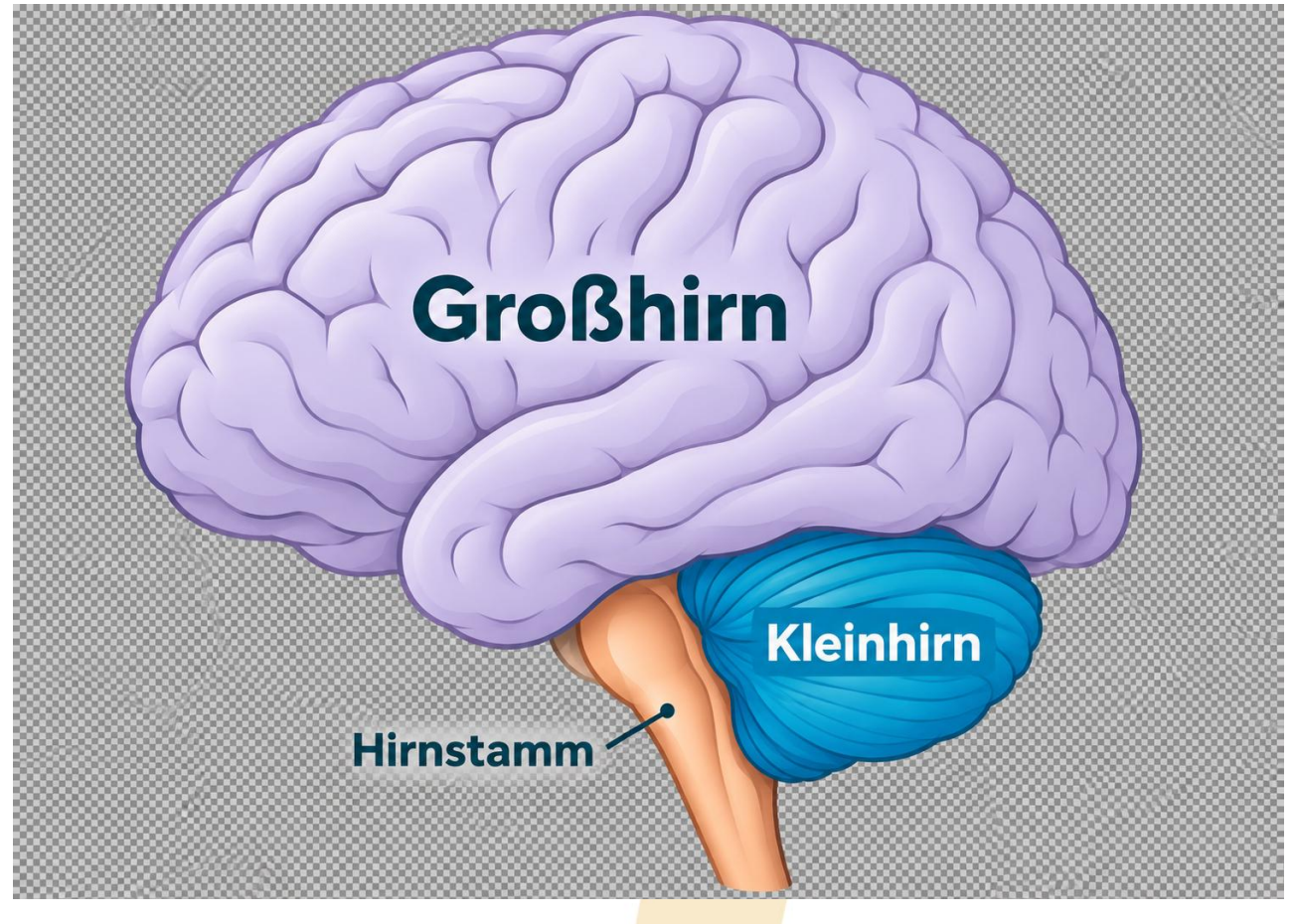
Ein traumatisches Ereignis ist ...

- Ein objektiv feststellbares Ereignis außerhalb der Erfahrungsnorm
- Mit dem subjektiven Erleben von extremer Angst, Hilflosigkeit und Ohnmacht.





Neurobiologische Grundlagen



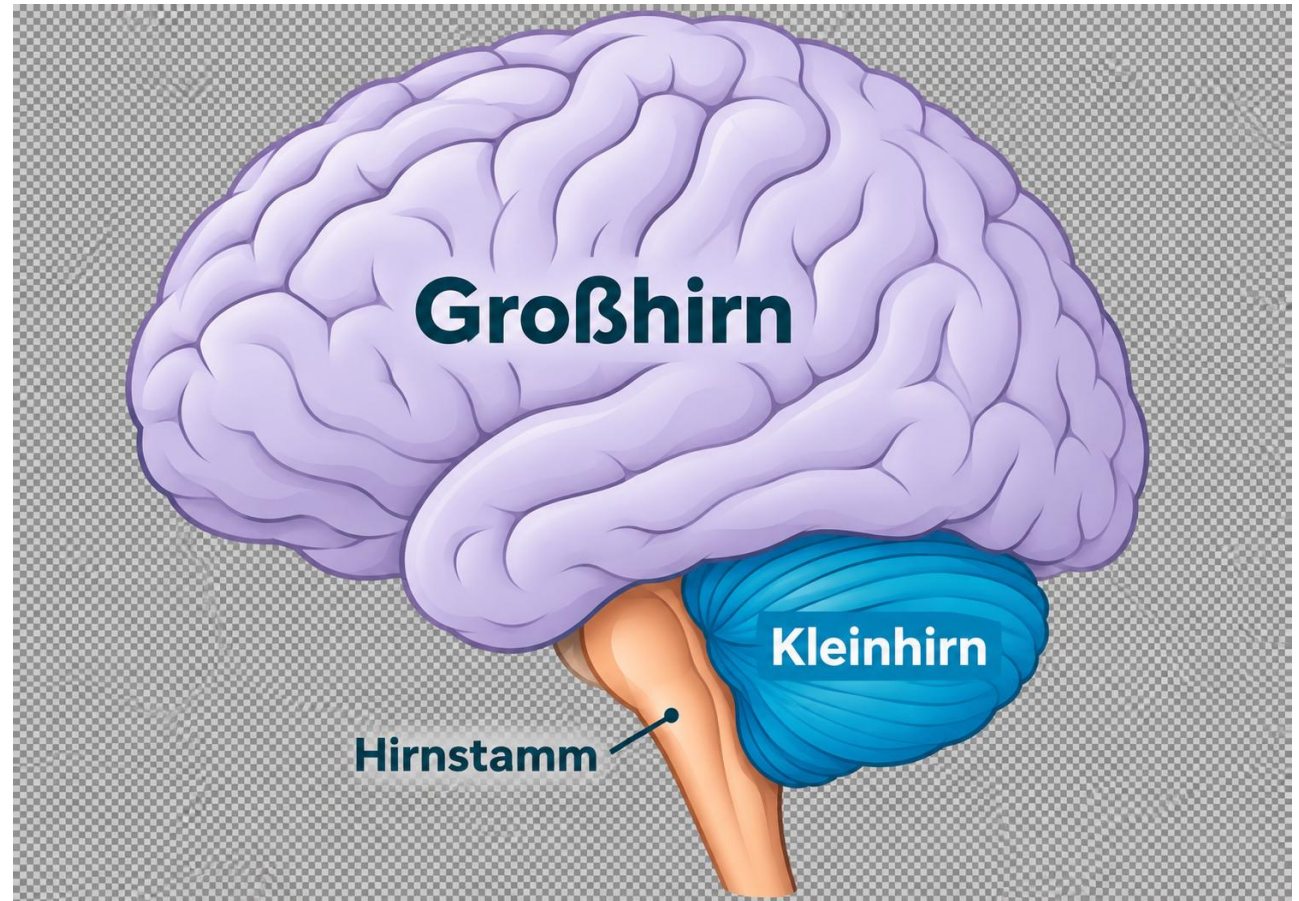
Neurobiologische Grundlagen



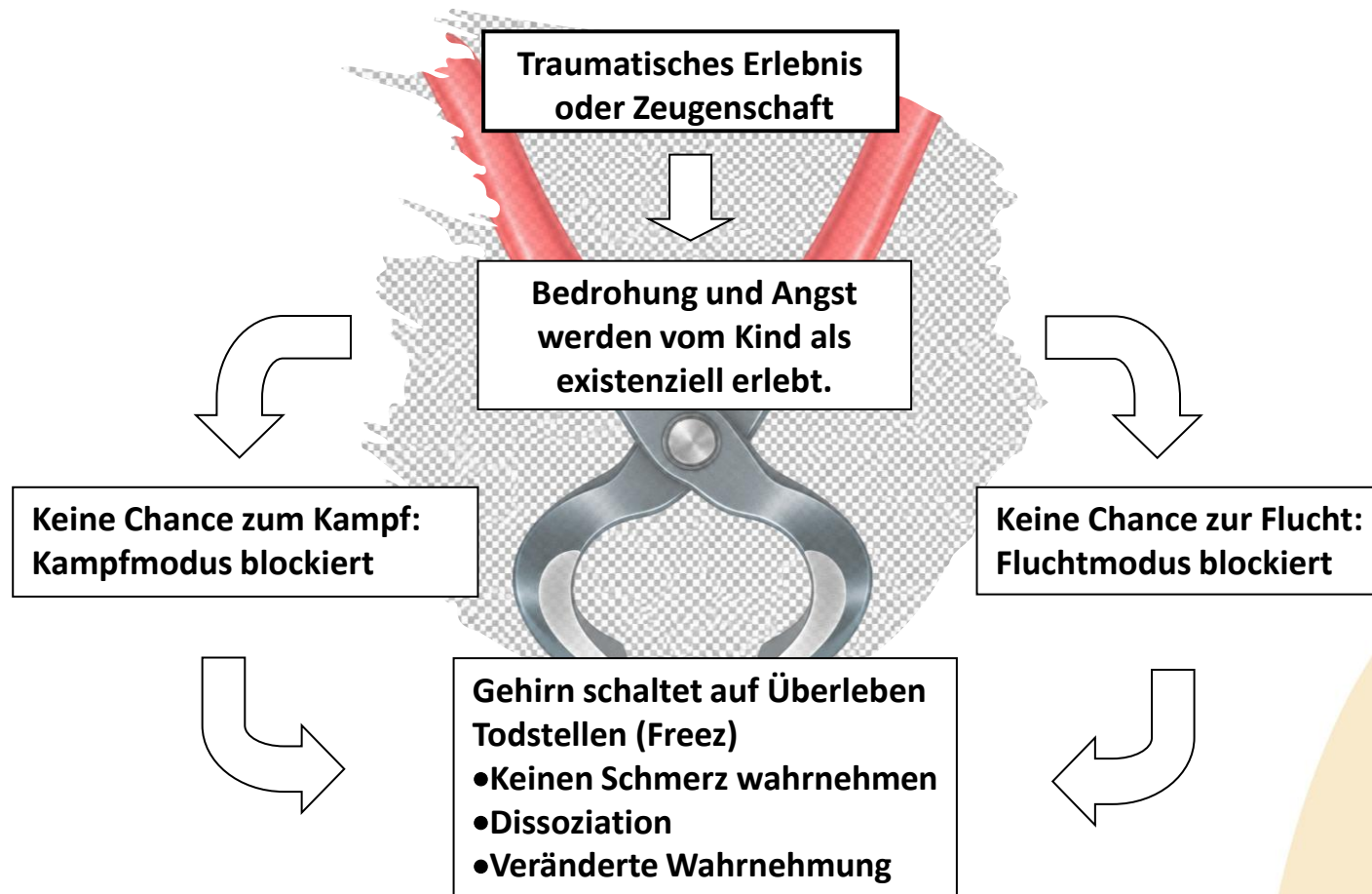
Hirnstamm: (500 Millionen Jahre)
Reflexe, Instinkte, Atmung,
basale Regulation

Kleinhirn: (200 Millionen Jahre)
Gefühle, Stimmungen,
Anpassungsreaktionen

Großhirn: (100.000 Jahre)
Bewusstes Erleben, Denken,
Sprache, Handlungsplanung,



Die Traumatische Zange



Autonomes Nervensystem

Sympathikus

Aktivierung und Schutz



Puls steigt



Atmung wird schneller



Muskeln spannen an



Verdauung wird gehemmt

Parasympathikus

Beruhigung und Erholung



Puls sinkt



Atmung wird ruhiger



Körper entspannt



Verdauung wird angeregt

Das Sympathische Nervensystem



- Das **Sympathische Nervensystem** (Sympathikus) stellt Energie zur Verfügung in herausfordernden Situationen, versetzt uns in Alarmbereitschaft und wird aktiviert bei Bewegung, Aufregung, Wachsamkeit.
- Es ist sozusagen das **Gaspedal**.

Das Parasympathische Nervensystem



- Das **Parasympathische Nervensystem** (Parasympathikus) hilft uns nach bedrohlichen Situationen zu entspannen und auszuruhen, er hilft uns zu regenerieren und neu zu orientieren. Es mäßigt die sympathische Erregung und führt Entladungen herbei.
- Es ist sozusagen die **Bremse** für den Organismus.



Sympathikus bleibt im „AN“ stecken



- Hyperaktivität
- Wutanfällen
- Panik
- Erhöhte Wachheit
- Ruhelosigkeit)
- Euphorie/Manie





Parasympathikus bleibt im „AUS“ stecken



- Unverbundenheit
- Gleichgültigkeit
- Teilnahmslosigkeit
- Erschöpfung
- Essstörung
- Depression
- Dissoziation





Mögliche Anzeichen für Traumafolgestörungen

Entwicklungsbereich	Mögliche Auffälligkeiten
Körper und Regulation	Starke Schreckhaftigkeit, Anspannung, ungewöhnliche Unruhe, Erstarren, geringe Schmerzreaktion, häufige körperliche Beschwerden
Schlaf	Einschlaf- oder Durchschlafprobleme, Albträume, nächtliches Schreien, Angst vor dem Alleinsein
Essen	Nahrungsverweigerung, hastiges Essen, Horten von Nahrung, Fütterprobleme
Gefühle	Starke Angst, Wutanfälle, rasche Stimmungswechsel, scheinbare Gefühllosigkeit
Bindung und Beziehung	Extremes Anklammern, Trennungsangst, Rückzug, Misstrauen oder auffallend distanzloses Verhalten
Spiel	Wiederholtes Nachspielen bedrohlicher Situationen, starres oder freudloses Spiel, Abbruch bei bestimmten Themen
Entwicklung	Rückschritte bei Sprache, Sauberkeit, Selbstständigkeit oder motorischen Fähigkeiten
Aufmerksamkeit	Leichte Ablenkbarkeit, starke Wachsamkeit, Konzentrationsprobleme
Verhalten	Aggressivität, Kontrollbedürfnis, oppositionelles Verhalten, Unterwürfigkeit oder übermäßige Anpasstheit
Wahrnehmung	Wegtreten, ins Leere schauen, zeitweilig kaum ansprechbar sein, starke Reaktionen auf Gerüche, Geräusche, Berührungen oder bestimmte Orte



Die 6 Pfeiler der Traumapädagogik

1. Die Annahme des guten Grundes

„Alles, was ein Mensch zeigt,
macht einen Sinn in seiner Geschichte!“





Die 6 Pfeiler der Traumapädagogik

2. Wertschätzung

„Es ist gut so, wie du bist!“

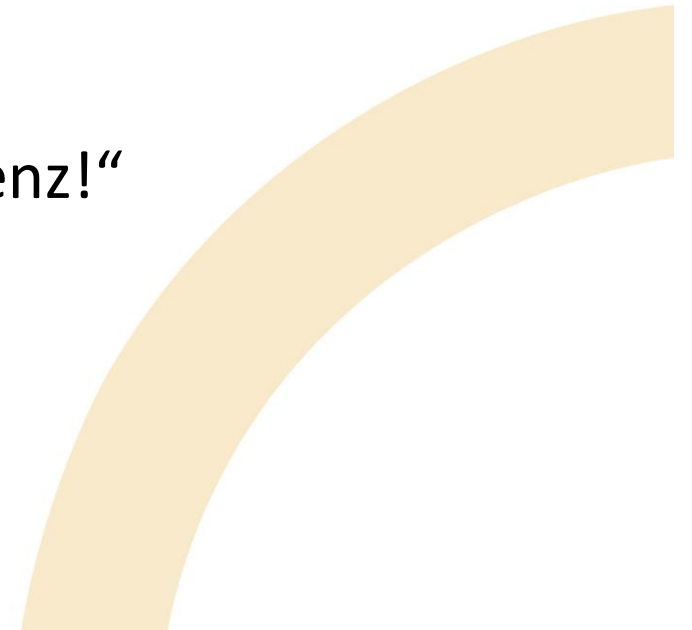




Die 6 Pfeiler der Traumapädagogik

3. Expert:innenschaft

„Du hast eine besondere Lebenskompetenz!“





Die 6 Pfeiler der Traumapädagogik

4. Partizipation

„Ich traue Dir was zu und überfordere Dich nicht!“



Die 6 Pfeiler der Traumapädagogik

5. Transparenz

„Jeder Mensch hat jederzeit ein Recht auf Klarheit!“



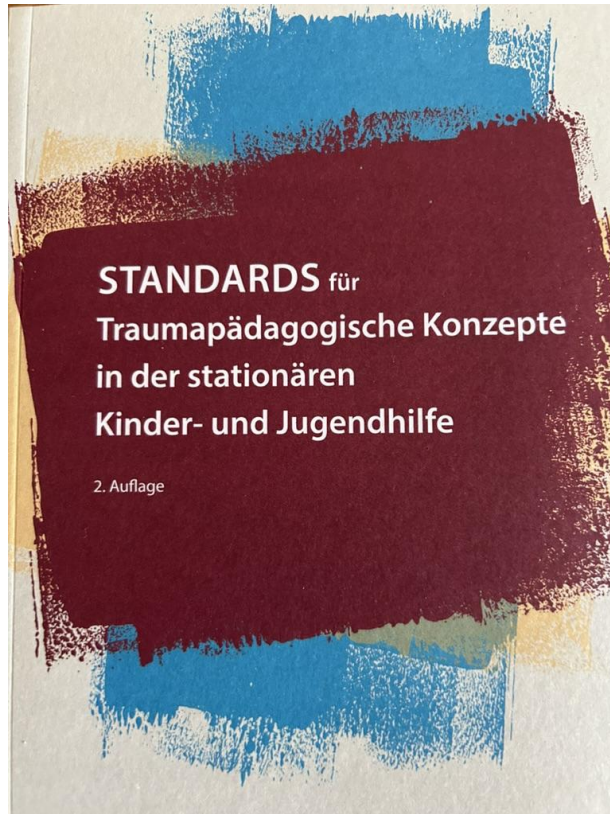
Die 6 Pfeiler der Traumapädagogik

6. Spaß und Freude

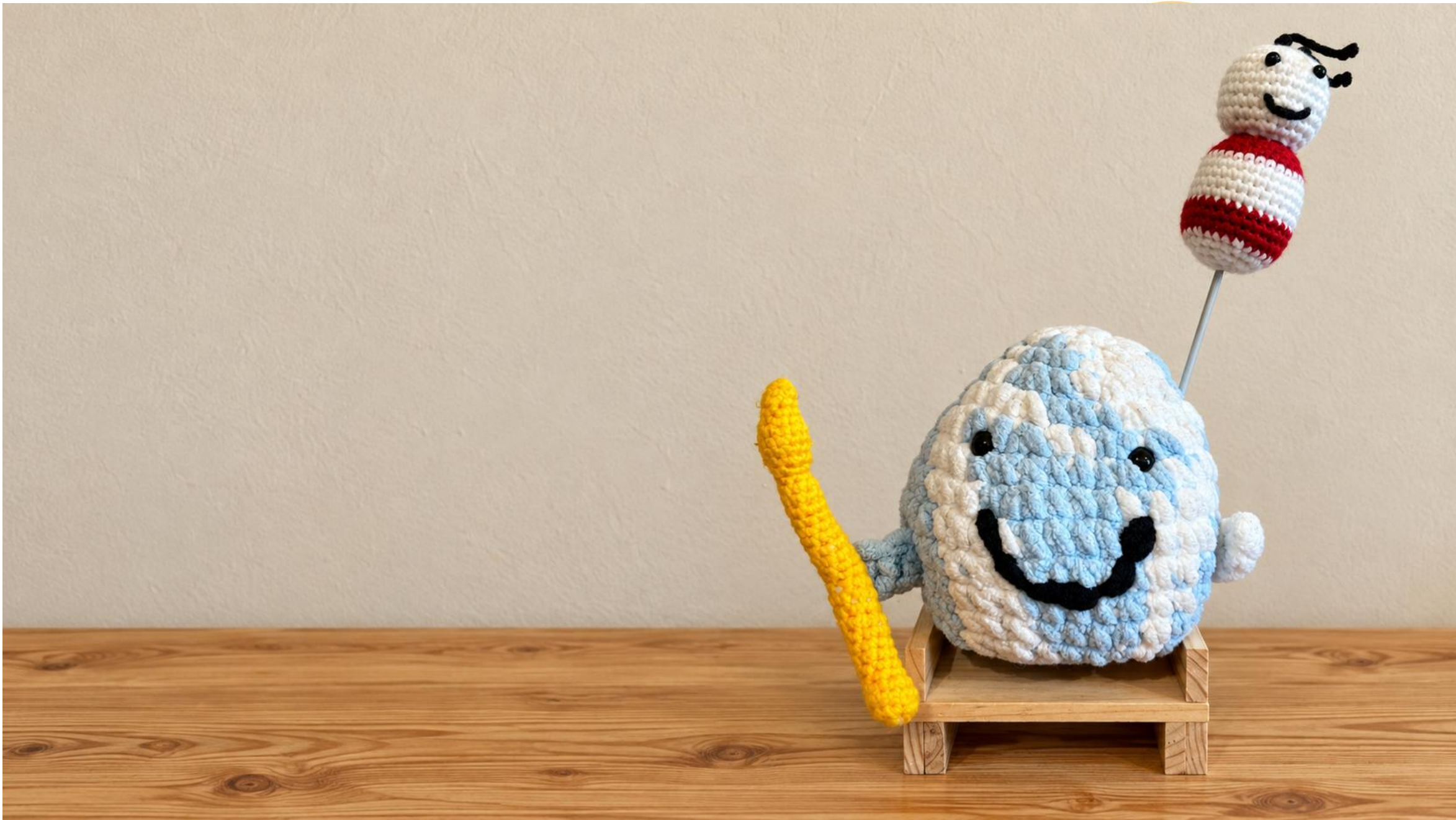
„Viel Freude trägt viel Belastung!“



Literatur für den Download



<https://fachverband-traumapaedagogik.org/publikationen/>







Traumapädagogische Haltung



Kinder und Jugendliche brauchen Erwachsene, die das Verhalten als verständliche Reaktion lesen und Sicherheit mitgestalten.

Traumاسensible Begleitung schafft Bedingungen unter denen Schutz, Beziehung und Entwicklung wieder möglich werden.



Bindungsförderndes Verhalten und Stabilisierung bei jüngeren Kindern

- Verlässliche Bezugspersonen installieren
- Bindungsbedürfnisse erkennen
- Transparente Regeln
- Sicherheitsfördernde Botschaften
- Das eigene Verhalten erklären
- Einzelsituationen ermöglichen
- Übergänge und Trennungen bewusst gestalten



Kinder und Jugendliche wirksam begleiten



Sicherheit:

- Klare Abläufe
- Verlässliche Absprachen
- Schutz vor weiterer Gewalt
- Mitgestaltung



Kinder und Jugendliche wirksam begleiten



Orientierung:

- Ankündigen
- Erklären
- Wahlmöglichkeiten in überschaubarem Rahmen geben



Kinder und Jugendliche wirksam begleiten



Begleitung:

- Auf das Tempo achten
- Zustimmung einholen
- Kontrolle möglichst zurückgeben



Kinder und Jugendliche wirksam begleiten



Beziehung:

- Ruhige Präsenz
- Respektvolle Sprache
- Verhalten nicht persönlich nehmen

Kinder und Jugendliche wirksam begleiten



Regulation:

- Atmung
- Bewegung
- Rückzugsmöglichkeiten
- Sensorische Hilfen
- Pausen anbieten



Kinder und Jugendliche wirksam begleiten



Grundlagen:

- Fachwissen
- Reflexion des eigenen Verhaltens
- Traumasensible Supervision
- Gutes Netzwerk mit anderen Professionen

Traumapädagogische Haltung



Was ist passiert?

statt: Was hast du gemacht?

Was hilft dir jetzt?

statt sofort eine Erklärung zu verlangen

Du hast Wahlmöglichkeiten.

statt Kontrolle zu entziehen

Wir holen Unterstützung.

wenn Belastung, Gefahr oder Funktionsverlust anhalten.



Herzlichen Dank für
Ihre
Aufmerksamkeit!

Andrea Galitz



Trauma Institut Westerwald
Gemeinsam wachsen!



Institutsleitung Andrea Galitz



0160 751 4446



andrea.galitz@trauma-institut-westerwald.de



trauma-institut-westerwald.de

