

# Traumawissen für Eltern

geschrieben von Redakteur | November 20, 2024



## Wie lässt sich ein Trauma erkennen, und was hilft?

Manchmal verändert sich ein Kind nach einem belastenden Erlebnis: Es zieht sich zurück, wirkt plötzlich ängstlich oder aggressiv, zeigt körperliche Beschwerden wie Schlafprobleme oder Bauchschmerzen. Für Eltern stellen sich dann drängende Fragen: Ist dieses Verhalten noch normal? Könnte es ein Zeichen für eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) sein? Und vor allem: Was braucht mein Kind jetzt?

Die erfahrene Psychotherapeutin Melissa Goldberg Mintz bietet in ihrem [Buch „Ist mein Kind traumatisiert?“](#) Orientierung und konkrete Unterstützung für Eltern. Sie erklärt, wie sich traumatische Erfahrungen je nach Lebensalter des Kindes äußern können und macht dabei deutlich, wie individuell die Reaktionen auf ein Trauma sind: Während einige Kinder scheinbar schnell zur Normalität zurückfinden, zeigen andere erst Wochen oder Monate später Veränderungen.

## Was Eltern tun können – und wann

## **sie Hilfe brauchen**

Eltern spielen eine zentrale Rolle im Heilungsprozess. Im Buch gibt die Autorin konkrete Tipps, wie sie mit veränderten Verhaltensweisen ihres Kindes umgehen können. Ein wichtiger Aspekt ist, dem Kind Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln. Dies kann durch eine klare Tagesstruktur, ein offenes Ohr, physische Nähe etc. geschehen. Zudem erläutert sie, wie Eltern lernen können, sogenannte Triggersituationen zu erkennen und ihrem Kind in solchen Momenten stabilisierend beizustehen.

Doch nicht immer reichen elterliche Maßnahmen aus. Die Autorin zeigt daher auf, welche Anzeichen darauf hinweisen, dass professionelle Hilfe notwendig ist – etwa, wenn Symptome wie Albträume, Konzentrationsprobleme oder sozialer Rückzug über Wochen hinweg anhalten. Hier ist es wichtig, dass Eltern frühzeitig handeln und Unterstützung suchen, etwa in Form von Traumatherapie.

## **Liebevolle Begleitung macht den Unterschied**

Auch wenn eine therapeutische Begleitung irgendwann nötig werden könnte, bleibt die emotionale Nähe der Eltern ein unverzichtbarer Anker. Mit ihrer Geduld, Liebe und Präsenz können Eltern wesentlich dazu beitragen, dass ihr Kind nach einem belastenden Erlebnis wieder Vertrauen in sich und die Welt fasst.

Eltern müssen kein Trauma-Expert:innen sein, um zu helfen – aber sie können ihrem Kind genau das geben, was es am dringendsten braucht: Sicherheit, Verständnis und eine schützende Hand.

Melissa Goldberg Mintz: **Ist mein Kind traumatisiert?**

Jetzt versandkostenfrei bestellen unter: [www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)