

Auszug:

Empfehlungen im Umgang mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen im Alltag

Was noch helfen kann

- Den normalen Tagesablauf beibehalten
- Über das Ereignis und die Gefühle sprechen, aber die unmittelbare und aktiv herbeigeführte Erinnerung vermeiden
- Angenehme Dinge unternehmen, die von der Belastung ablenken (z. B. Sport, Spazieren gehen, Lesen, Spielen, Tagebuch schreiben ...)
- Genügend Schlaf
- Regelmäßige und gesunde Mahlzeiten
- Mit anderen Menschen Zeit verbringen
- Sich Pausen gönnen
- Gemäßigte körperliche Aktivitäten
- Sich entspannen (z. B. mit Atemübungen, Meditation, beruhigenden Gesprächen)
- Professionelle Hilfe suchen

Was nicht hilft

- Es extrem vermeiden, über das Ereignis zu sprechen
- Alkohol oder Drogen zu sich nehmen
- Übermäßiges Fernsehen oder Computerspiele, sowie Kinofilme, die gewaltvolle Inhalte haben
- Zurückziehen von der Familie und den Freunden
- Zurückziehen von angenehmen Aktivitäten
- Übermäßiges Arbeiten
- Zu viel oder zu wenig essen
- Gewalt gegen sich selbst oder andere anwenden

Quelle: Landeshauptstadt
Düsseldorf – Der
Oberbürgermeister -
Schulpsychologische
Beratungsstelle
http://www.duesseldorf.de/schulpsychologie/pdf/flyer_trauma.pdf