

# Trauma

## Pränatale, postnatale und perinatale traumatische Erfahrungen

- Zeugung
  - └ In Liebe, zum Zweck, Gewalt?
- Pränataler Stress beeinflusst die Entwicklung des Ungeborenen
- Traumatisierung der Mutter während der Schwangerschaft
  - └ Unfälle, Gewalt
- Verlust eines Zwillings
- Notfallkaiserschnitt
- Nabelschnur um den Hals
- Sauerstoffmangel
- Mutter wird durch Geburt traumatisiert
- Verlassenheit nach der Geburt
  - └ Operation, Adoption etc.

## Traumatische Erfahrungen in der Kindheit

- Tod eines Elternteils oder Geschwister
- Gewalt in der Familie physisch und psychisch
  - └ Misshandlungen, sexuelle Ausbeutung, häusliche Gewalt, Schläge, Sadismus, Narzissmus
- Krankheiten der Eltern
  - └ Depression, Schizophrenie, Bipolare Störung, Borderline-Störung usw.
  - └ Alkohol, Drogen
  - └ Traumatisierte Eltern
    - └ Aktive oder passive Übertragung auf Kinder

## Emotionale Vernachlässigung in der Kindheit führt zu chronischem Stress

- Überforderte Kinder
  - └ Entwicklungsdefizite
- Parentifizierte Kinder
  - └ Entwicklungsdefizite
- Alleine gelassen, keine nährenden, liebevollen Eltern, Schuldzuweisungen, Abwertungen
  - └ Keine Entwicklung des „wahren Selbst“ stattdessen Anpassungsstrategien

## Schock-Trauma

- Überfall
- Unfall
- Zeuge eines Unfalles, oder Verbrechens
- Plötzlicher Tod eines nahen Angehörigen
- Sexuelle Belästigung, Nötigung, Vergewaltigung
- Häusliche Gewalt
- Krieg
- Flucht
- Operationen
- Lebensbedrohliche Erkrankungen
- Naturkatastrophen
- Erfahrungen von Ohnmacht und Hilflosigkeit über längere Zeit haben einen traumatisierenden Effekt