

Huggy-puppy-Intervention

nach Sadeh et al., 2007

Zeigen Sie Ihrem Kind ein Kuscheltier/eine Puppe und geben sie ihm/ihr einen Namen: „Das ist ... Anima (Beispielname).“ Erzählen Sie Ihrem Kind, dass Anima im Moment ein bisschen traurig und ängstlich ist. Dann fragen Sie: „Hast Du eine Idee, warum Anima traurig und ängstlich ist?“.

Lassen Sie Ihr Kind frei erzählen, oft benennt es seine eigenen Erlebnisse. Dann ergänzen Sie: „Anima ist auch traurig, weil sie so weit weg von zu Hause ist und weil sie noch keine guten Freunde gefunden hat. Sie möchte sehr gerne in den Arm genommen und lieb gehabt werden. Sie hat niemanden, der sich um sie kümmert.“

Dann fragen Sie Ihr Kind: „Kannst Du vielleicht ihr/e Freund/in sein? Magst Du Dich um Anima kümmern, sie umarmen und mit ins Bett nehmen, damit sie nicht mehr so alleine ist?“. Sollte Ihr Kind zustimmen, nehmen Sie das Kuscheltier und zeigen Sie Ihrem Kind, wie das Kuscheltier versorgt werden kann. Es ist wichtig, dass Sie Ihr Kind am Anfang unterstützen, die Fürsorge für das Kuscheltier zu übernehmen.

Fordern Sie Ihr Kind dazu auf, das neue Kuscheltier mitzunehmen, zu versorgen und lieb zu haben.

Durch diese Übung unterstützen Sie die Selbstheilungskräfte Ihres Kindes. Es versorgt stellvertretend an dem Kuscheltier seine eigenen Bedürfnisse und schafft sich hierdurch einen eigenen kleinen sicheren Ort.

Sollten Sie sich anhaltend Sorgen um Ihr Kind machen oder sollte die Symptomatik nicht nachlassen, suchen Sie sich professionelle psychotherapeutische Hilfe.

Traumafolgestörungen sind behandelbar.
Ihr Kind muss nicht damit leben.