

Inhalt

1	Einführung	1
1.1	Psychoedukation	1
1.2	Möglichkeiten und Grenzen von Psychoedukation	2
1.3	Formen traumatischer Ereignisse und deren Folgen	3
2	Grundlagen des Manuals	5
2.1	Aufbau	5
2.2	Themenüberblick	5
3	Umgang mit dem Manual	9
3.1	Allgemeine Hinweise	9
3.2	Einsatzmöglichkeiten	9
3.3	Einzelsetting	10
3.4	Gruppensetting	11
4	Therapeutische Herausforderungen	19
4.1	Formale Herausforderungen	19
	Einhalten der begrenzten Zeit in der Blitzlichtrunde	19
	Geste „Wort weitergeben“ wird nicht eingehalten	19
	Keine Meldung, die Wiederholung der letzten Sitzung zu übernehmen	20
	Aufgabe „Wiederholung der letzten Stunde“ bereitet Schwierigkeiten	20
	Übungen werden nicht ausgeführt	20
4.2	Inhaltliche Herausforderungen	21
	Schildern von traumatischen Erfahrungen im Gruppensetting	21
	Erlebte Kluft zwischen Patient und Therapeut	21
	Emotionale Belastung der Teilnehmer	22
	Schweigen der Teilnehmer	22
	Scham	23
	Hoffnungslosigkeit und Ohnmachtsempfinden (negative Glaubenssätze)	23
4.3	Notfälle	24
	Akute Suizidalität	24
	Intrusionen und Flashbacks	24

Das Manual

Modul 1: Psychoedukation – ein erster Schritt auf dem Weg durch das Labyrinth	27
Infoblatt	36
Zeitplan mit Themen	37
 Modul 2: Sie können verändern und dürfen entscheiden – gemeinsam sind wir stärker	 38
Leitsätze	42
Übungsblatt	43
 Modul 3: Trauma – auch tiefe Wunden können heilen.....	 44
Infoblatt	50
Übungsblatt	51
 Modul 4: Posttraumatische Belastungsstörung I – eine normale Reaktion auf ein abnormes Ereignis	 52
Infoblatt	61
Übungsblatt	63
 Modul 5: Posttraumatische Belastungsstörung II – nicht hilflos ausgeliefert.....	 64
Infoblatt	69
Übungsblatt	71
 Modul 6: Dissoziation – bleiben Sie im Hier und Jetzt	 72
Infoblatt	77
Übungsblatt	78
 Modul 7: Vergessen – und Erinnerungshilfen	 79
Infoblatt	84
Übungsblatt	85
 Modul 8: Schmerzen – und Entlastung	 86
Infoblatt	92
Übungsblatt	93
 Modul 9: Depression – tauchen Sie wieder auf	 94
Infoblatt	101
Übungsblatt	103
 Modul 10: Schlafstörungen – entspannen Sie sich.....	 104
Infoblatt	109
Übungsblatt	110

Modul 11: Angst – nur Mut.....	111
Infoblatt	119
Übungsblatt.....	120
Modul 12: Aggressionen – gehen Sie es an	121
Infoblatt	127
Übungsblatt.....	129
Modul 13: Lassen Sie sich helfen, helfen Sie sich selbst.....	130
Infoblatt	136
Übungsblatt.....	137
Modul 14: Das Leben zurückerobern.....	138
Infoblatt	143
Modul 15: Abschlussfest	144
Zusatzmodul: Trauer – lassen Sie sich Zeit	145
Infoblatt	154
Übungsblatt.....	155
Exkurs: Rahmenbedingungen der therapeutischen Arbeit im interkulturellen Kontext.....	156
Die Arbeit mit Dolmetschern im therapeutischen Setting.....	156
Besonderheiten in der Arbeit mit traumatisierten Flüchtlingen	157
Hilfreiche Tipps zur Psychoedukation mit Traumatisierten	158
Zusatzmodul: Integration – wagen Sie Neues.....	159
Infoblatt	163
Übungsblatt.....	164
Anhang: Achtsamkeits- und Entspannungsübungen.....	165
Achtsamkeitsübung.....	165
Entspannungsübung 1: Sicherer innerer Ort.....	165
Entspannungsübung 2: Progressive Muskelrelaxation	166
Entspannungsübung 3: Tiefe Bauchatmung.....	169
Literatur.....	171