

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 Blitzlachtrunde	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