

# Inhalt

Vorwort zur aktualisierten Auflage	7
Geleitwort von Michaela Huber	9
Vorwort	13
Fremd in der Fremde – eine Einleitung	15
Die besondere Lebenssituation geflüchteter Menschen und daraus resultierende Bedürfnisse	15
<b>Teil I Trauma – vom Drang der Seele, wieder ganz zu werden</b>	
<b>1 Was passiert in einer traumatischen Situation?</b>	22
1.1 Was unser Überleben sichert – „normale“ Stressreaktion und traumatischer Stress	22
1.2 Das Feuerwerk im Gehirn – hirnpysiologische Korrelate	23
1.3 Von „Man-made-Disastern“ und anderen Katastrophen – Traumatypen	27
<b>2 Wie entstehen Traumafolgestörungen? –         Die Stimmen aus dem Gestern hallen ins Jetzt ...</b>	30
2.1 Der Sturm und das Fundament – das Zusammenwirken von Ereignis-, Schutz- und Risikofaktoren	30
2.2 „Normale Reaktionen auf unnormale Ereignisse“ – die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	32
2.3 Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung	34
2.4 Akute, längerfristige und verzögerte Belastungsreaktionen	41
2.5 Traumatisierung in der Kindheit	46
<b>Teil II Traumatisierte Geflüchtete – Basiswissen kompakt</b>	
<b>3 Wer ist warum therapiebedürftig?         Einblicke in die therapeutische Arbeit</b>	50
3.1 Zusammenhänge zwischen Nach-Flucht-Bedingungen und der Entwicklung psychischer Belastungen	51
3.2 Therapie für traumatisierte Geflüchtete?	55
3.3 Was passiert in der Traumatherapie?	56

<b>4</b>	<b>Wie kann ich stabilisierend und ressourcenorientiert vorgehen?</b>	<b>58</b>
4.1	Traumatasensible Haltung	58
4.2	Belastende Themen erkennen und handhaben	<b>59</b>
4.3	Belastende Gefühle wahrnehmen und damit umgehen	60
<b>Teil III</b>	<b>Arbeiten mit Geflüchteten – systematisch und konstruktiv helfen</b>	
	<b>Sechs traumapädagogische Empfehlungen für den Umgang mit geflüchteten Menschen</b>	<b>64</b>
1	Sicherheit	64
2	Inseln der Sicherheit schützen vor dem Ertrinken – die Einrichtung als „sicherer Ort“	69
3	Von der äußeren zur inneren Sicherheit – Atem- und Bewegungsübungen sowie Ablentechniken	73
4	Sichere Bindung	80
5	„Ich bin in Ordnung!“ – Unterstützung positiver Selbstbilder	83
6	Ressourcenorientierung	87
<b>Teil IV</b>	<b>Schutz vor eigenen Belastungen</b>	
	<b>Sechs Wege zur Selbstfürsorge</b>	<b>92</b>
1	Nähe und Distanz	93
2	Grenzen setzen	94
3	Abstand gewinnen	95
4	Unterstützung suchen	96
5	Die eigenen Verletzungen heilen	97
6	Auftanken	98
	<b>Schlusswort</b>	<b>99</b>
	Literatur	101
	Empfehlungen zum Weiterlesen	102
	Bildnachweise	103
	Autorin und Autor	104