

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 |

Teil I Trauma – vom Drang der Seele, wieder ganz zu werden

| | |
|---|----|
| 1 Was passiert in einer traumatischen Situation? | 22 |
| 1.1 Was unser Überleben sichert – „normale“ Stressreaktion und traumatischer Stress | 22 |
| 1.2 Das Feuerwerk im Gehirn – hirnphysiologische Korrelate | 23 |
| 1.3 Von „Man-made-Disastern“ und anderen Katastrophen – Traumotypen | 27 |
| 2 Wie entstehen Traumafolgestörungen? – Die Stimmen aus dem Gestern hallen ins Jetzt ... | 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 |

Teil II Traumatisierte Geflüchtete – Basiswissen kompakt

| | |
|--|----|
| 3 Wer ist warum therapiebedürftig? Einblicke in die therapeutische Arbeit | 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 |

| | | |
|---|---|-----|
| 4 | Wie kann ich stabilisierend und ressourcenorientiert vorgehen? | 58 |
| 4.1 | Traumasensible Haltung | 58 |
| 4.2 | Belastende Themen erkennen und handhaben | 59 |
| 4.3 | Belastende Gefühle wahrnehmen und damit umgehen | 60 |
| Teil III Arbeiten mit Geflüchteten – systematisch und konstruktiv helfen | | |
| Sechs traumapädagogische Empfehlungen für den Umgang mit geflüchteten Menschen | | 64 |
| 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 Ablenktechniken | 73 |
| 4 | Sichere Bindung | 80 |
| 5 | „Ich bin in Ordnung!“ – Unterstützung positiver Selbstbilder | 83 |
| 6 | Ressourcenorientierung | 87 |
| Teil IV Schutz vor eigenen Belastungen | | |
| Sechs Wege zur Selbstfürsorge | | 92 |
| 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 |
| Schlusswort | | 99 |
| Literatur | | 101 |
| Empfehlungen zum Weiterlesen | | 102 |
| Bildnachweise | | 103 |
| Autorin und Autor | | 104 |