

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Theoretische Einführung</b>	<b>1</b>
1.1	Die Psychologie der Migration	1
1.2	Affektive Störungen bei Menschen mit Migrationserfahrungen	5
1.3	Sprach- und Kulturmittler in der psychotherapeutischen Arbeit	8
<b>2</b>	<b>Grundlagen des Empowerment-Manuals</b>	<b>13</b>
2.1	Einsatzmöglichkeiten	13
2.2	Indikationen	15
2.3	Zusammenarbeit mit Dolmetschern	15
2.4	Zugrunde liegende Therapiemanuale	16
<b>3</b>	<b>Anwendung des Manuals</b>	<b>17</b>
3.1	Aufbau	17
3.2	Struktur und Ablauf	19
<b>4</b>	<b>Das Empowerment-Manual</b>	<b>22</b>
4.1	Modul 1: Ankommen – Wo kommen wir her, wo gehen wir hin	22
4.2	Modul 2: Integration – Herausforderung und aktiv werden	27
4.3	Modul 3: Depression – Psychoedukation	34
4.4	Modul 4: Depression – Aktiv werden	40
4.5	Modul 5: Depression – Wege aus dem Schneckenhaus	46
4.6	Modul 6: Somatisierung – Mit Schmerzen umgehen	53
4.7	Modul 7: Schlafstörungen – Ruhe finden	59
4.8	Modul 8: Stress – Psychoedukation	66
4.9	Modul 9: Stress – Bewältigungskompetenzen erlernen	72
4.10	Modul 10: Stress – Entspannung erlernen	77
4.11	Modul 11: Gefühle – Wegweiser für unser Verhalten	82
4.12	Modul 12: Aggression – Mit Wut umgehen	89
4.13	Modul 13: Mit Angst umgehen – Mut schöpfen	96

4.14	Modul 14: Heimweh – Heimat ist ein Gefühl .....	102
4.15	Modul 15: Behandlungsmöglichkeiten – Hilfe erhalten .....	108
4.16	Modul 16: Rückblick und nach vorne schauen .....	114
	Literatur Kapitel 1 bis 4 .....	119
5	Handouts .....	123
5.1	Handout Modul 1: Ankommen – Wo kommen wir her, wo gehen wir hin .....	123
5.2	Handout Modul 2: Integration – Herausforderung und aktiv werden .....	124
5.3	Handout Modul 3: Depression – Psychoedukation .....	126
5.4	Handout Modul 4: Depression – Aktiv werden .....	128
5.5	Handout Modul 5: Depression – Wege aus dem Schneckenhaus .....	129
5.6	Handout Modul 6: Somatisierung – Mit Schmerzen umgehen .....	130
5.7	Handout Modul 7: Schlafstörungen – Ruhe finden .....	131
5.8	Handout Modul 8: Stress – Psychoedukation .....	132
5.9	Handout Modul 9: Stress – Bewältigungskompetenzen erlernen .....	134
5.10	Handout Modul 10: Stress – Entspannung erlernen .....	135
5.11	Handout Modul 11: Gefühle – Wegweiser für unser Verhalten .....	137
5.12	Handout Modul 12: Aggression – Mit Wut umgehen .....	139
5.13	Handout Modul 13: Mit Angst umgehen – Mut schöpfen .....	141
5.14	Handout Modul 14: Heimweh – Heimat ist ein Gefühl .....	143
5.15	Handout Modul 15: Behandlungsmöglichkeiten – Hilfe erhalten .....	145
5.16	Handout Modul 16: Rückblick und nach vorne schauen .....	146
6	Handouts Arabisch .....	147
7	Handouts Dari .....	163