

# Inhalt

## I. THEORETISCHE GRUNDLAGEN

<b>1</b>	<b>Einführung</b>	<b>15</b>
1.1	Relevanz von Schlafstörungen bei Personen mit Flucht- oder Migrationserfahrung	16
1.2	Gründe für einen Fokus auf Schlafstörungen	17
1.3	Besondere Herausforderungen bei Menschen mit Fluchterfahrung	18
<b>2</b>	<b>Theoretischer Hintergrund zu Schlafstörungen</b>	<b>19</b>
2.1	Basiswissen Schlaf	19
2.1.1	Schlafstadien und -architektur	19
2.1.2	Chronobiologische Grundlagen	21
2.1.4	Funktionen von Schlaf	23
2.2	Basiswissen Schlafstörungen	24
2.2.1	Entstehung und Aufrechterhaltung von Schlafstörungen bei Menschen mit Fluchterfahrung	24
2.2.2	Klassifikation von Schlafstörungen	25
2.2.3	Häufige Erscheinungsformen bei Menschen mit Fluchterfahrung	26
2.2.4	Schlafstörungen im Zusammenhang mit psychischen Störungen	30
<b>3</b>	<b>Schlaf in unterschiedlichen Kulturen und Kontexten</b>	<b>35</b>
3.1	Einführung in kulturelle und kontextuelle Unterschiede	35
3.2	Besondere Bedeutung häufiger Schlafphänomene – Beispiele	38
3.3	Arbeit mit kontextuell geprägten Schlafgewohnheiten	41
<b>4</b>	<b>Diagnostik von Schlafstörungen</b>	<b>42</b>
4.1	Klinische Anamnese	42
4.2	Schlafstagebuch	42
4.3	Fragebogendiagnostik	44
4.4	Polysomnographie	45
<b>5</b>	<b>Ausblick auf die psychotherapeutische Behandlung von Schlafstörungen</b>	<b>47</b>
5.1	Behandlung der Insomnie	47
5.2	Behandlung von Alpträumen	48
5.3	Digitale Interventionsmöglichkeiten	49

<b>6</b>	<b>Ausblick auf die medikamentöse Behandlung von Schlafstörungen</b>	<b>50</b>
	DOTT.SSA CAMILLA ULIVI	
6.1	Basiswissen	50
6.2	Besondere Herausforderungen in der medikamentösen Behandlung von Menschen mit Flucht- und Migrationserfahrung	51
6.3	Kombination mit psychotherapeutischer Behandlung: Widerspruch oder Hand in Hand?	53
6.4	Exkurs: Nicht-verschreibungspflichtige Substanzen	56
<b>7</b>	<b>Die Rolle der Sozialen Arbeit bei Schlafproblemen</b>	<b>57</b>
	JONATHAN EBERT	
7.1	Abgrenzung Soziale Arbeit und Psychotherapie	57
7.2	Strukturelle Rahmenbedingungen und ihr Einfluss auf den Schlaf	58

## II. HINTERGRÜNDE ZU STARS – SLEEP TRAINING ADAPTED FOR REFUGEES

<b>1</b>	<b>Einführung</b>	<b>63</b>
1.1	Grundlagen des Manuals	63
1.2	Ziel des Manuals	63
1.3	Überblick über das Manual	64
<b>2</b>	<b>Rahmenbedingungen</b>	<b>65</b>
2.1	Auswahl der Teilnehmenden	65
2.2	Anforderungen an die Behandler:innen	66
2.3	Einsatz von Sprach- und Kulturmittelnden	66
<b>3</b>	<b>Formale Struktur</b>	<b>68</b>
3.1	Gruppen- oder Einzelsetting	68
3.2	Das Vorgespräch	69
3.3	Zeitplan und Sitzungsstruktur	71
3.4	Arbeitsmaterialien	73
<b>4</b>	<b>Besondere Herausforderungen in der Gruppenleitung</b>	<b>75</b>
4.1	Müdigkeit während der Sitzungen	75
4.2	Leitsatz »Gruppe vor Einzelnen«	75
4.3	Schwierigkeiten bei der Umsetzung der Interventionen im Alltag	76
4.4	Hoffnungslosigkeit und Frustration in Bezug auf das Programm	77
4.5	Einbringen von individuellen Problemen und anderen Anliegen	78

### III. DAS MANUAL STARS

Sitzung 1: Einführung .....	81
Sitzung 2: Gesunder Schlaf .....	88
Sitzung 3: Schlafumgebung .....	100
Sitzung 4: Nächtliches Grübeln und Sorgen .....	107
Sitzung 5: Entspannung .....	116
Sitzung 6: Albträume I – Verstehen und Bewältigen .....	123
Sitzung 7: Albträume II – Angst in der Nacht .....	133
Sitzung 8: Positive Imagination .....	142
Sitzung 9: Verbesserung der Tagesfunktionalität .....	150
Sitzung 10: Abschluss des Schlaftrainings .....	159

### ANHANG

Schlafstagebuch .....	167
Progressive Muskelrelaxation (PMR) .....	169
Tiefe Bauchatmung .....	171
Imaginationsübung: »Der innere Garten« .....	172
<b>Einstiegsübungen</b> .....	174
1. Meteoriten-Hagel .....	174
2. Klatsch-Spiel .....	174
3. Zählen in der Gruppe .....	175
4. Stretching und Abklopfen .....	175
5. Gruppen-Warm-up für den Körper (und Geist) .....	175
6. Ressourcen-Pantomime .....	175
7. Der unsichtbare Ball (Pantomime) .....	176
8. Platzwechsel .....	176
9. Der zweibeinige Stuhl .....	176
10. Wort-Assoziationsketten .....	176
<b>Zertifikat</b> .....	178
<b>Literatur</b> .....	179