

Inhalt

I. THEORETISCHE GRUNDLAGEN

1 Einführung	15
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
2 Theoretischer Hintergrund zu Schlafstörungen	19
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
3 Schlaf in unterschiedlichen Kulturen und Kontexten	35
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
4 Diagnostik von Schlafstörungen	42
4.1 Klinische Anamnese	42
4.2 Schlaftagebuch	42
4.3 Fragebogendiagnostik	44
4.4 Polysomnographie	45
5 Ausblick auf die psychotherapeutische Behandlung von Schlafstörungen	47
5.1 Behandlung der Insomnie	47
5.2 Behandlung von Albträumen	48
5.3 Digitale Interventionsmöglichkeiten	49

6 Ausblick auf die medikamentöse Behandlung von Schlafstörungen	50
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
7 Die Rolle der Sozialen Arbeit bei Schlafproblemen	57
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

1 Einführung	63
1.1 Grundlagen des Manuals	63
1.2 Ziel des Manuals	63
1.3 Überblick über das Manual	64
2 Rahmenbedingungen	65
2.1 Auswahl der Teilnehmenden	65
2.2 Anforderungen an die Behandler:innen	66
2.3 Einsatz von Sprach- und Kulturmittelnden	66
3 Formale Struktur	68
3.1 Gruppen- oder Einzelsetting	68
3.2 Das Vorgespräch	69
3.3 Zeitplan und Sitzungsstruktur	71
3.4 Arbeitsmaterialien	73
4 Besondere Herausforderungen in der Gruppenleitung	75
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

Schlafagebuch	167
Progressive Muskelrelaxation (PMR)	169
Tiefe Bauchatmung	171
Imaginationsübung: »Der innere Garten«	172
Einstiegsübungen	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
Zertifikat	178
Literatur	179