

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	v
1. Trauma „Flucht“	1
1.1 Häufige Fluchtgründe: die Prä-Flucht-Phase	1
1.1.1 Ost- und Westafrika	2
1.1.2 Syrien	4
1.1.3 Afghanistan	4
1.1.4 Nordwestafrika	5
1.1.5 Nördliches Indien und Bangladesch	6
1.2 Die Flucht-Phase	7
1.2.1 Flucht durch die Sahara	7
1.2.2 Überquerung des Mittelmeeres	8
1.3 Ankunft in Europa: die Post-Flucht-Phase	10
1.4 Exkurs: Hinweise zum Umgang mit geflüchteten Jugendlichen in der Post-Flucht-Phase	15
1.5 Fazit	16
2. Traumafolgestörungen	18
2.1 Posttraumatische Belastungsstörung	20
2.2 Hinweise auf eine Traumafolgestörung	21
2.3 Fazit	24
3. Traumatherapie	25
3.1 Stabilisierung	25
3.2 Traumabearbeitung	27
3.3. Exkurs: Neurobiologische Grundlagen und Erklärungsmodelle	28
3.3.1 Beispiel für ein Modell zur Psychoedukation	30
3.4 Integration	30
3.5 Exkurs: Die Zeitperspektiven-Therapie	31
3.6 Fazit	32
4. Trainingskonzept	34
4.1 Trainingsziele	34
4.2 Eingesetzte Methoden	35
4.2.1 Achtsamkeitsübungen	35
4.2.2 Skillsvermittlung	36
4.2.3 Bearbeitung von Diary Cards	36
4.3 Ziele und theoretische Hintergründe der einzelnen Trainingseinheiten	37
4.3.1 Trainingseinheit 1	37
4.3.2 Trainingseinheit 2	37
4.3.3 Trainingseinheit 3	38
4.3.4 Trainingseinheit 4	38
4.3.5 Trainingseinheit 5	39
4.3.6 Trainingseinheit 6	40

5. Durchführung des Trainings	41
5.1 Indikation und Setting	41
5.2 Aufbau des Trainings und der Trainingseinheiten	41
5.3 Durchführung des Trainings	42
Informationsbrief zum Stabilisierungstraining	43
Trainingseinheit 1	45
6. Trainingseinheit 1: Kennenlernen und Gefühle	46
6.1 Begrüßung und Vorstellungsrunde	46
6.2 Aktivierende Achtsamkeitsübung	46
6.3 Gefühle identifizieren	47
6.4 Die eigene Stimmung und Einführung der Diary Card	50
6.5 Skill 1: Atem zählen	51
6.6 Skill 2: Hocke	53
6.7 Hausaufgabe	55
6.8 Stimmungsbild und Verabschiedung	55
Arbeitsblätter zu Trainingseinheit 1	57
Trainingseinheit 2	61
7. Trainingseinheit 2: Psychoedukation	62
7.1 Begrüßung und Stimmungsbild	62
7.2 Aktivierende Achtsamkeitsübung: „Klatscher weitergeben“ – Level 1	63
7.3 Besprechung der Hausaufgaben	63
7.4 Einführung Skill-Skala	64
7.5 Psychoedukation und Einführung Diary Card 2	65
7.6 Skill 3: Steine im Schuh	69
7.7 Skill 4: „Schmerz-Punkt“	70
7.8 Skill 5: „Kalte Dusche“	71
7.9 Skill 6: „Scharf“	72
7.10 Vervollständigung der Diary Card 2	73
7.11 Hausaufgabe	73
7.12 Stimmungsbild und Verabschiedung	73
Arbeitsblätter zu Trainingseinheit 2	75
Trainingseinheit 3	79
8. Trainingseinheit 3: Gedanken und Gefühle	80
8.1 Begrüßung und Stimmungsbild	80

8.2 Aktivierende Achtsamkeitsübung: Bewegungsspiel zum Thema Sport	80
8.3 Besprechung der Hausaufgaben	81
8.4 Ergänzung der Skill-Skala	81
8.5 Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen	81
8.6 Skill 7: 10 x A	84
8.7 Skill 8: „Rückwärts zählen“	85
8.8 Skill 9: „Ei aufstellen“	86
8.9 Besprechung der Diary Card 2	86
8.10 Hausaufgaben	88
8.11 Stimmungsbild und Verabschiedung	88
Arbeitsblatt zu Trainingseinheit 3	89
Trainingseinheit 4	91
9. Trainingseinheit 4: Zeitperspektiven Ziele der Trainingseinheit:	92
9.1 Begrüßung und Stimmungsbild	92
9.2 Aktivierende Achtsamkeitsübung: Stühle weitergeben	92
9.3 Besprechung der Hausaufgaben	93
9.4 Ergänzung der Skill-Skala	93
9.5 Zeitperspektiven	94
9.6 Skill 10: 5 x 5	96
9.7 Einführung der Diary Card 3	97
9.8 Hausaufgaben	98
9.9 Stimmungsbild und Verabschiedung	98
Arbeitsblätter zu Trainingseinheit 4	99
Trainingseinheit 5	103
10. Trainingseinheit 5: Perspektivwechsel und eigene Ressourcen	104
10.1 Begrüßung und Stimmungsbild	104
10.2 Aktivierende Achtsamkeitsübung: „Klatscher weitergeben“ – Level 2	104
10.3 Besprechung der Hausaufgaben	105
10.4 Ergänzung der Skill-Skala	105
10.5 Wiederholung des Zeitzonen-Modells	105
10.6 Eigene Ressourcen	106
10.7 Skill 11: Positive Aktivität	107
10.8 Hausaufgabe	111
10.9 Stimmungsbild und Verabschiedung	111
Arbeitsblatt zu Trainingseinheit 5	113

Trainingseinheit 6	115
11. Trainingseinheit 6: Wiederholung der Skills und Erstellung der persönlichen Skills-Treppe	116
11.1 Begrüßung und Stimmungsbild	116
11.2 Aktivierende Achtsamkeitsübung: „Klatscher weitergeben“ – Level 3	117
11.3 Besprechung der Hausaufgaben	117
11.4 Ergänzung der Skill-Skala	117
11.5 Wiederholung der Skills	118
11.6 Erstellung der Skills-Treppe	118
11.7 Vorher-Nachher-Show	120
11.8 Verabschiedung	120
Arbeitsblätter zu Trainingseinheit 6	121
Literatur	125
Stichwortverzeichnis	131