

Inhaltsübersicht

Vorwort	11
I Psychische Belastungen von Menschen mit Fluchterfahrung	13
1 Einleitung	15
2 Erklärungsansätze	25
3 Diagnostik	39
II Therapieprogramm	47
4 Konzeption	49
5 Einzeltherapie	59
6 Gruppentherapie	107
7 Erweiterungen	169
8 Evaluation des Therapieprogramms	175
Anhang	177
Literatur	179
Hinweise zum Arbeitsmaterial	185
Sachwortverzeichnis	221

Inhalt

Vorwort	11
I Psychische Belastungen von Menschen mit Fluchterfahrung	13
1 Einleitung	15
1.1 Krieg, Flucht, Asyl	15
1.2 Kulturelle Besonderheiten	17
1.3 Belastungen und psychische Störungen bei Menschen mit Fluchterfahrung	20
2 Erklärungsansätze	25
2.1 Komplexe Traumatisierung: ein prozessbasiertes Modell	25
2.2 Resilienz	28
2.3 Kulturelle Faktoren von Stress, psychischer Gesundheit und psychischer Störungen	31
2.4 Psychotherapeutische Versorgung von Menschen mit Fluchterfahrung	35
3 Diagnostik	39
3.1 Kooperation mit Dolmetscherinnen und Dolmetschern	39
3.2 Erstgespräch	42
3.3 Diagnosestellung	43
3.4 Diagnostische Verfahren	45
II Therapieprogramm	47
4 Konzeption	49
4.1 Theoretische Grundlagen der Behandlung	49
4.1.1 Emotionsregulation	50
4.1.2 Verarbeitungsprozesse	52
4.1.3 Kulturelle Adaptation psychologischer Interventionen	54
4.1.4 Entwicklung des vorliegenden Behandlungskonzeptes	54
4.2 Therapeutische Grundhaltung	55
4.3 Anpassung der Rahmenbedingungen	56
4.4 Indikation und Kontraindikation für das Programm	58

5	Einzeltherapie	59
5.1	Ziele und Aufbau des Behandlungsprogramms	59
5.2	Erstgespräch und Fallkonzeption	62
5.2.1	Kulturell sensibles Erstgespräch und Diagnostik	62
5.2.2	Individuelle Fallkonzeption und Therapieziele	64
5.3	Therapeutisches Basisverhalten	65
5.4	Psychoedukation	69
5.4.1	Resilienz verbessern	69
5.4.2	Sich von schlechten Erinnerungen befreien	70
5.4.3	Emotionsregulation und Umgang mit Stress	71
5.4.4	Umgang mit Niedergeschlagenheit	72
5.4.5	Umgang mit körperlichen Beschwerden	73
5.4.6	Kulturelle Barrieren überwinden	74
5.4.7	Gelassenheit erlernen	75
5.4.8	Innere Ruhe durch Atmung	75
5.4.9	Gesunder Schlaf	76
5.4.10	Sorgen und Generalisierte Angststörung	77
5.4.11	Umgang mit Wut	78
5.4.12	Neue Wege	78
5.5	Stretching	79
5.6	Problemmanagement	82
5.6.1	Kognitiv orientiertes Problemlösetraining	82
5.6.2	Soziale Unterstützung	86
5.6.3	Soziales Problemlösetraining	88
5.6.4	Verhaltensaktivierung	89
5.7	Meditation und imaginative Verfahren	90
5.7.1	Atempause	90
5.7.2	Visualisierungsübung	95
5.7.3	Metta-Meditation	95
5.8	Kognitive Umstrukturierung	96
5.8.1	Identifizieren dysfunktionaler Gedanken	96
5.8.2	Sokratischer Dialog	98
5.8.3	Prozessbasiertes Vorgehen und Thinking a lot	100
5.8.4	Bearbeitung traumabezogener Kognitionen	101
5.9	Kritische Therapiesituationen	102
5.9.1	Umgang mit Suizidgedanken	102
5.9.2	Einschätzung und Prävention von Suizidalität	103
5.9.3	Sonstige Probleme	104
6	Gruppentherapie	107
6.1	Vorgespräche und Gruppenzusammensetzung	107
6.2	Ziele und Aufbau des Gruppentrainings	108

6.3	Therapeutisches Basisverhalten in Gruppen	109
6.4	Inhalte der Gruppensitzungen	114
6.4.1	Sitzung 1: Resilienz verbessern	114
6.4.2	Sitzung 2: Sich von schlechten Erinnerungen befreien	120
6.4.3	Sitzung 3: Lebensenergie gewinnen	125
6.4.4	Sitzung 4: Umgang mit Trauer	129
6.4.5	Sitzung 5: Flexibler Körper, flexibler Geist	132
6.4.6	Sitzung 6: Kulturelle Barrieren überwinden	136
6.4.7	Sitzung 7: Gelassenheit erlernen	140
6.4.8	Sitzung 8: Innere Ruhe durch Atmung	144
6.4.9	Sitzung 9: Gesunder Schlaf	148
6.4.10	Sitzung 10: Mit Ungewissheit umgehen können	153
6.4.11	Sitzung 11: Stark sein ohne Wut	158
6.4.12	Sitzung 12: Neue Wege	162
6.5	Kritische Therapiesituationen	165
7	Erweiterungen	169
7.1	Störungsspezifische Einzeltherapie	169
7.2	Kombinationen mit anderen Therapieansätzen	173
7.3	Anwendung bei Jugendlichen	174
8	Evaluation des Therapieprogramms	175
Anhang		177
Literatur		179
Hinweise zum Arbeitsmaterial		185
Sachwortverzeichnis		221