

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einführung</b> .....	1
1.1	Psychoedukation .....	1
1.2	Möglichkeiten und Grenzen von Psychoedukation .....	2
1.3	Formen traumatischer Ereignisse und deren Folgen .....	3
<b>2</b>	<b>Grundlagen des Manuals</b> .....	5
2.1	Aufbau .....	5
2.2	Themenüberblick .....	5
<b>3</b>	<b>Umgang mit dem Manual</b> .....	9
3.1	Allgemeine Hinweise .....	9
3.2	Einsatzmöglichkeiten.....	9
3.3	Einzelsetting .....	10
3.4	Gruppensetting .....	11
<b>4</b>	<b>Therapeutische Herausforderungen</b> .....	19
4.1	<b>Formale Herausforderungen</b> .....	19
	Einhalten der begrenzten Zeit in der Blitzlichtrunde .....	19
	Geste „Wort weitergeben“ wird nicht eingehalten .....	19
	Keine Meldung, die Wiederholung der letzten Sitzung zu übernehmen .....	20
	Aufgabe „Wiederholung der letzten Stunde“ bereitet Schwierigkeiten .....	20
	Übungen werden nicht ausgeführt .....	20
4.2	<b>Inhaltliche Herausforderungen</b> .....	21
	Schildern von traumatischen Erfahrungen im Gruppensetting.....	21
	Erlebte Kluft zwischen Patient und Therapeut .....	21
	Emotionale Belastung der Teilnehmer .....	22
	Schweigen der Teilnehmer .....	22
	Scham.....	23
	Hoffnungslosigkeit und Ohnmachtsempfinden (negative Glaubenssätze).....	23
4.3	<b>Notfälle</b> .....	24
	Akute Suizidalität .....	24
	Intrusionen und Flashbacks.....	25

# Das Manual

<b>Modul 1: Psychoedukation – ein erster Schritt auf dem Weg durch das Labyrinth</b> .....	29
Infoblatt .....	38
Zeitplan mit Themen .....	39
<b>Modul 2: Sie können verändern und dürfen entscheiden – gemeinsam sind wir stärker</b> .....	40
Leitsätze .....	44
Übungsblatt .....	45
<b>Modul 3: Trauma – auch tiefe Wunden können heilen</b> .....	46
Infoblatt .....	52
Übungsblatt .....	53
<b>Modul 4: Posttraumatische Belastungsstörung I – eine normale Reaktion auf ein abnormes Ereignis</b> .....	54
Infoblatt .....	63
Übungsblatt .....	65
<b>Modul 5: Posttraumatische Belastungsstörung II – nicht hilflos ausgeliefert</b> .....	66
Infoblatt .....	71
Übungsblatt .....	73
<b>Modul 6: Dissoziation – bleiben Sie im Hier und Jetzt</b> .....	74
Infoblatt .....	79
Übungsblatt .....	80
<b>Modul 7: Vergessen – und Erinnerungshilfen</b> .....	81
Infoblatt .....	86
Übungsblatt .....	87
<b>Modul 8: Schmerzen – und Entlastung</b> .....	88
Infoblatt .....	94
Übungsblatt .....	95
<b>Modul 9: Depression – tauchen Sie wieder auf</b> .....	96
Infoblatt .....	103
Übungsblatt .....	105
<b>Modul 10: Schlafstörungen – entspannen Sie sich</b> .....	106
Infoblatt .....	111
Übungsblatt .....	112

<b>Modul 11: Angst – nur Mut</b> .....	113
Infoblatt .....	121
Übungsblatt.....	122
<b>Modul 12: Aggressionen – gehen Sie es an</b> .....	123
Infoblatt .....	129
Übungsblatt.....	131
<b>Modul 13: Lassen Sie sich helfen, helfen Sie sich selbst</b> .....	132
Infoblatt .....	138
Übungsblatt.....	139
<b>Modul 14: Das Leben zurückerobern</b> .....	140
Infoblatt .....	145
<b>Modul 15: Abschlussfest</b> .....	146
<b>Zusatzmodul: Trauer – lassen Sie sich Zeit</b> .....	147
Infoblatt .....	156
Übungsblatt.....	157
<b>Exkurs: Rahmenbedingungen der therapeutischen Arbeit im interkulturellen Kontext</b> .....	158
Die Arbeit mit Dolmetschern im therapeutischen Setting.....	158
Besonderheiten in der Arbeit mit traumatisierten Flüchtlingen .....	159
Hilfreiche Tipps zur Psychoedukation mit Traumatisierten .....	160
<b>Zusatzmodul: Integration – wagen Sie Neues</b> .....	161
Infoblatt .....	165
Übungsblatt.....	166
<b>Anhang: Achtsamkeits- und Entspannungsübungen</b> .....	167
Achtsamkeitsübung.....	167
Entspannungsübung 1: Sicherer innerer Ort.....	167
Entspannungsübung 2: Progressive Muskelrelaxation .....	168
Entspannungsübung 3: Tiefe Bauchatmung.....	171
<b>Literatur</b> .....	173