

Inhalt

Geleitwort von Michaela Huber	7
Vorwort	10
Fremd in der Fremde – eine Einleitung	13
Teil I Trauma – vom Drang der Seele, wieder ganz zu werden	
1 Was passiert in einer traumatischen Situation?	20
1.1 Was unser Überleben sichert – „normale“ Stressreaktion und traumatischer Stress	20
1.2 Das Feuerwerk im Gehirn – hirnphysiologische Korrelate	21
1.3 Von „Man-made-Disastern“ und anderen Katastrophen – Traumatypen	25
2 Wie entstehen Traumafolgestörungen? – Die Stimmen aus dem Gestern hallen ins Jetzt ...	28
2.1 Der Sturm und das Fundament – das Zusammenwirken von Ereignis-, Schutz- und Risikofaktoren	28
2.2 „Normale Reaktionen auf unnormale Ereignisse“ – die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	30
2.3 Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung	32
2.4 Akute, längerfristige und verzögerte Belastungsreaktionen	39
Teil II Traumatisierte Flüchtlinge – Basiswissen kompakt	
3 Wer ist warum therapiebedürftig? – Einblicke in die therapeutische Arbeit	48
3.1 Zusammenhänge zwischen Nach-Flucht-Bedingungen und der Entwicklung psychischer Belastungen	48
3.2 Therapie für traumatisierte Flüchtlinge?	52
3.3 Was passiert in der Traumatherapie?	53

4	Wie kann ich stabilisierend und ressourcenorientiert vorgehen?	55
4.1	Traumahasensible Haltung entwickeln	55
4.2	Belastende Themen erkennen und handhaben	56
4.3	Belastende Gefühle wahrnehmen und damit umgehen	57
Teil III	Arbeiten mit Flüchtlingen – systematisch und konstruktiv helfen	
	Sechs traumapädagogische Empfehlungen für den Umgang mit Flüchtlingen	62
1	Sicherheit	62
2	Die Einrichtung als „sicherer Ort“ – Inseln der Sicherheit schützen vor dem Ertrinken	67
3	Von der äußeren zur inneren Sicherheit – Atem- und Bewegungsübungen sowie Ablenktechniken	71
4	Sichere Bindung	78
5	„Ich bin in Ordnung!“ – Unterstützung positiver Selbstbilder	81
6	Ressourcenorientierung	85
Teil IV	Schutz vor eigenen Belastungen	
	Sechs Wege zur Selbstfürsorge	90
1	Nähe und Distanz	91
2	Grenzen setzen	92
3	Abstand gewinnen	93
4	Unterstützung suchen	94
5	Die eigenen Verletzungen heilen	95
6	Auftanken	96
	Schlusswort	97
	Literatur	99
	Empfehlungen zum Weiterlesen	100
	Bildnachweise	101
	Autorin und Autor	102