

# Inhalt

Geleitwort von Michaela Huber	7
Vorwort	10
Fremd in der Fremde – eine Einleitung	13
<b>Teil I Trauma – vom Drang der Seele, wieder ganz zu werden</b>	
<b>1 Was passiert in einer traumatischen Situation?</b>	<b>20</b>
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
<b>2 Wie entstehen Traumafolgestörungen? – Die Stimmen aus dem Gestern hallen ins Jetzt ...</b>	<b>28</b>
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
<b>Teil II Traumatisierte Flüchtlinge – Basiswissen kompakt</b>	
<b>3 Wer ist warum therapiebedürftig? – Einblicke in die therapeutische Arbeit</b>	<b>48</b>
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	<b>Wie kann ich stabilisierend und ressourcenorientiert vorgehen?</b>	55
4.1	Traum sensible Haltung entwickeln	55
4.2	Belastende Themen erkennen und handhaben	56
4.3	Belastende Gefühle wahrnehmen und damit umgehen	57
<b>Teil III Arbeiten mit Flüchtlingen – systematisch und konstruktiv helfen</b>		
<b>Sechs traumapädagogische Empfehlungen für den Umgang mit Flüchtlingen</b>		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
<b>Teil IV Schutz vor eigenen Belastungen</b>		
<b>Sechs Wege zur Selbstfürsorge</b>		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
<b>Schlusswort</b>		97
Literatur		99
Empfehlungen zum Weiterlesen		100
Bildnachweise		101
Autorin und Autor		102