

Selbsthilfebuch für traumatisierte Flüchtlinge

„Sonne für die Seele. Ein Selbsthilfebuch für traumatisierte Flüchtlinge“ ist bislang in den Sprachen Arabisch, Dari, Englisch, Französisch, Paschto, Somali, Tigrinja und Türkisch erschienen!



Gefördert und unterstützt wird das Projekt von:



PRO ASYL
DER EINZELFALL ZÄHLT.

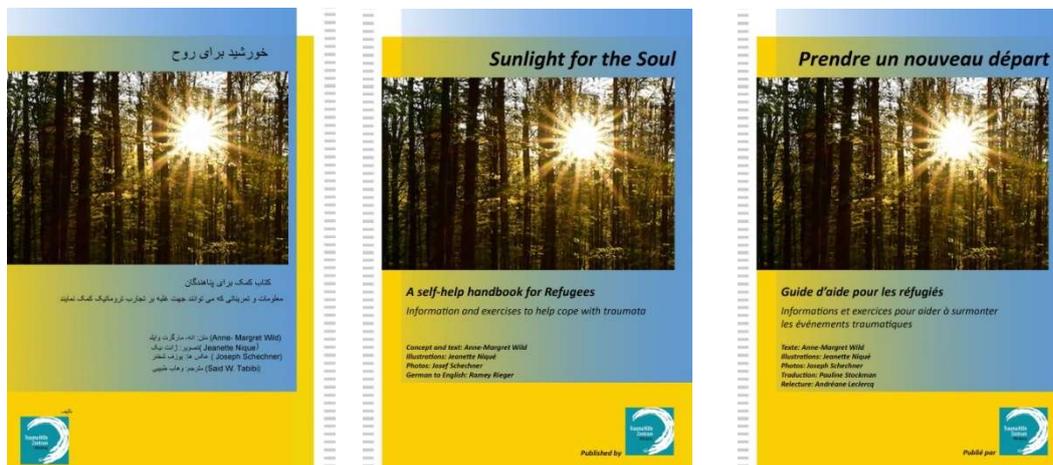


In **Deutsch, Arabisch, Dari, Englisch, Französisch, Paschto, Somali, Tigrinja** und **Türkisch** kann beim TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V. bestellt werden. Schicken Sie einfach eine E-mail mit Ihrer Bestellung an selbsthilfebuch@gmail.com. Um Druck, Übersetzungen und Portokosten zu finanzieren bitten wir um eine Spende für das Buchprojekt. Es wird eine Spendenhöhe von ca. **30 €** für das deutsche Buch (inkl. Handbuch für HelferInnen) empfohlen, sowie etwa **20€** für alle anderen Sprachen. Durch Ihre Spende wird die Fortsetzung des Projekts möglich. Da der Einsatz des Buches immer an eine Begleitung durch HelferInnen gebunden ist, werden die übersetzten Varianten nur in Kombination mit der deutschen Version abgegeben.

Spenden unter dem **Stichwort „Selbsthilfebuch“** bitte überweisen an:

TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.
Deutsche Apotheker- und Ärztebank,
IBAN DE 20 300 6060 1000 38 53 705

Bei Spendenbeträgen bis zu 200€ genügt eine Kopie Ihres Kontoauszugs zur Vorlage beim Finanzamt. Falls sie eine separate Spendenbescheinigung brauchen, bitten wir Sie um entsprechende Information in Ihrer Bestellung. Vielen Dank.



Zum Inhalt des Buches:

Das **Selbsthilfebuch für traumatisierte Flüchtlinge** richtet sich direkt an die von den psychischen Folgen einer traumatischen Erfahrung Betroffenen. Es ist deshalb in einfacher, anschaulicher Sprache formuliert und mit vielen Illustrationen ergänzt. Fachbegriffe werden vermieden bzw. genau erklärt.

In einem psychoedukativen Teil wird gezeigt, was in unserem Nervensystem im traumatischen Erleben geschieht und wie dann die Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung aussehen können. Dies hilft den Betroffenen sich und ihre Veränderungen im Fühlen, Denken und Verhalten (besser) zu verstehen. Die Erkenntnis entlastet, dass ihre psychischen und körperlichen Reaktionen ganz normale Folgen ihrer unnormalen und schrecklichen Erlebnisse sind.

Ein weiteres, wichtiges Thema des Buches ist die Ressourcenaktivierung. Zahlreiche Fähigkeiten, Interessen und positive Erinnerungen sind von schmerzlichen Erfahrungen und aktuellen Sorgen überlagert und deshalb den Betroffenen oft nicht mehr zugänglich. Die Übungen in dem Buch helfen, sich an die persönlichen Ressourcen zu erinnern und diese wieder zu stärken, so dass ein positives Gegengewicht zu den negativen Gedanken und Erinnerungen entsteht. Ansprechende, ressourcenaktivierende Bilder sowie Aufgaben zum Ankreuzen und Ausfüllen fördern diesem Prozess.

Schließlich gibt es im dritten Teil konkrete Übungen und Methoden zur selbständigen Bearbeitung einzelner Symptome. Z.B. was bei Ein- und Durchschlafschwierigkeiten wichtig ist, was man bei wiederkehrenden sich aufdrängenden Erinnerungen tun kann um sich ins Hier und Jetzt zurückzuholen oder wie man sich bei Kopfschmerzen ohne organischen Befund entspannen kann.

Erläuterungen darüber, wie PsychotherapeutInnen und PsychiaterInnen weiterhelfen können, runden das Buch ab und sollen die Hemmschwelle senken sich professionelle Hilfe zu suchen. (Ein Adressverzeichnis mit Ansprechpartnern ist im Anhang zu finden).

Traumatisierte Flüchtlinge begleiten – ein ergänzendes Handbuch für HelferInnen. Fachkräfte und Ehrenamtliche, BetreuerInnen, Pflegeeltern, LehrerInnen, MA in Sozialdiensten und Beratungsstellen u.a. sollen das befremdlich scheinende Verhalten von Betroffenen besser verstehen und einordnen lernen. Konkrete Reaktions- und Unterstützungsmöglichkeiten werden aufgezeigt, insbesondere auch der Umgang mit dem Selbsthilfebuch: HelferInnen können die darin enthaltenen Übungen begleiten bzw. zu diesen motivieren. Dadurch befähigt das Handbuch auch Nicht-Therapeuten stabilisierende Prozesse im Alltag anzustoßen. Gleichzeitig wird zur Selbstfürsorge der HelferInnen im Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen angeregt, um Burn Out und Sekundärtraumatisierung präventiv entgegen zu wirken.