

Empowerment für ukrainische Geflüchtete: Umgang mit Belastung, Stress und Ängsten

Therapiemanual für das Einzel- und Gruppensetting

Maren Wiechers, Michael Strupf, Aline Übleis und Frank Padberg

Sektion für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Ludwig-Maximilians-Universität München

Modul 1: Ankommen und orientieren



Begrüßung

Ich begrüße Sie alle zu unserer ersten gemeinsamen Gruppensitzung. Ich freue mich sehr, dass Sie heute hier sind und wir die kommenden sechs Sitzungen miteinander arbeiten werden.

Ich heiße ..., ich bin Psychologe/in, Sozialpädagoge/in, ... und ich leite diese Gruppe.

Falls ein Co-Therapeut anwesend ist so stellt er / sie sich vor: Ich heiße ..., ich bin Psychologe/in, Sozialpädagoge/in, ... und ich begleite diese Gruppe als Co-Therapeut/in.

Der Therapeut / die Therapeutin stellt die Dolmetscherin vor: Das ist Herr / Frau Herr / Frau ... wird unsere Gruppe als Dolmetscher/in begleiten.



Rolle des Dolmetschers

Da ich kein spreche, wird Herr / Frau ... alles was wir sagen auf ... bzw. Deutsch übersetzen.

Es ist deshalb wichtig, dass wir uns gegenseitig ausreden lassen. Es wäre gut, wenn wir nach 3-4 Sätzen kleine Pausen machen, damit Herr / Frau ... das Gesagte übersetzen kann. Falls Herr / Frau ... eine Pause benötigt, um zu übersetzen, würde er / sie dies kurz durch ein Handzeichen signalisieren.

Herr / Frau ... unterliegt ebenso wie wir der Schweigepflicht. Das heißt, dass alles, was in unserer Gruppe besprochen auch in diesem Raum bleibt. Es wird nicht an Menschen weitergetragen wird, die nicht an der Gruppe teilnehmen.

| | |
|---|---|
| | <p>Drei bis vier Sätze stellen für den Dolmetscher eine gute übersetzbare Einheit dar. Achten Sie als Therapeut/in außerdem auf die Formulierung kurzer, prägnanter Sätze.</p> |
|  | <p>Vorstellungsrunde</p> <p>Da dies heute unsere erste gemeinsame Stunde ist schlage ich vor, dass wir mit einer kurzen Vorstellungsrunde beginnen. Ich würde gerne von Ihnen erfahren, wie Sie heißen, wie alt Sie sind und eine Sache, die Sie gerne tun oder die Sie mögen.</p> <p>Wie Sie sehen haben wir eine Landkarte mitgebracht. Wenn Sie möchten, dann lade ich Sie dazu ein uns zu zeigen, wo Sie in der Ukraine gelebt haben und auf welchem Wege Sie nach Deutschland gekommen sind.</p> |
| | <p>In der Praxis hat es sich bewährt, dass der Therapeut selbst mit der Vorstellungsrunde beginnt. Unterstützen Sie anschließend die Teilnehmer bei der Darstellung ihres Heimatortes und ihrer Fluchtroute auf der Weltkarte.</p> |
|  | <p>Ziele der Gruppe</p> <p>Ich danke Ihnen für Ihre Offenheit, in dieser für Sie neuen Gruppe, zu sprechen.</p> <p>In dieser Gruppe möchten wir Ihnen Wissen und Strategien vermitteln, die Sie im Umgang mit Ihrer aktuellen Situation unterstützen sollen.</p> <p>Unsere Gruppe ist eine psychotherapeutische Gruppe. Wir sprechen über eigene Gedanken, Gefühle und Belastungen und erarbeiten gemeinsam Strategien, um mit diesen Belastungen umzugehen.</p> <p>Es ist also eine andere Herangehensweise als eine medikamentöse Behandlung durch einen Arzt. Psychotherapie ist aber eine weitere effektive Möglichkeit, um die Belastungen, die sie erleben, zu reduzieren.</p> |
|  | <p>Gruppenregeln</p> <p>Damit wir uns in der Gruppe alle wohlfühlen und gut miteinander arbeiten können, würde ich gerne einige Regeln mit Ihnen festhalten.</p> |

Stellen Sie die Gruppenregeln am Flipchart vor.

Gruppenregeln

- Schweigepflicht: Die Gruppe als sicherer, geschützter Raum
- Gegenseitige Rücksichtnahme
- Zuhören und ausreden lassen
- Recht sich mitzuteilen und Recht zu schweigen

Menschen mit Fluchterfahrungen sind im Rahmen von Verfolgung, Inhaftierung oder Folter, häufig Opfer von Verrat und tiefgreifenden zwischenmenschlichen Enttäuschungen geworden sind. Die Schweigepflicht innerhalb der Gruppenteilnehmer sollte vom Therapeuten deshalb besonders betont und gegebenenfalls auch zu Beginn jeder weiteren Sitzung wiederholt werden.



Gibt es noch weitere Regeln, die wir mit aufnehmen sollen?

Ich möchte Ihnen nun erklären, wie unsere Gruppensitzungen ablaufen werden. Wir werden in jeder Stunde über ein neues Thema sprechen, die Struktur der Sitzungen wird aber immer dieselbe sein.

Ähnlich wie heute, werden wir jede Stunde mit einer Begrüßungsrunde beginnen. Anschließend werden wir die vergangene Stunde noch einmal kurz wiederholen. Der größte Teil der Stunde wird ein bestimmtes Thema einnehmen. Am Ende jeder Stunde werden wir besprechen, wie Sie das in der Stunde Gelernte im Alltag üben können. Und schließlich werden wir die Sitzung mit einer Abschlussrunde beenden.

Haben Sie zu dem Ablauf der einzelnen Stunden eine Frage?

Mögliche Fragen können geklärt werden.



Inhalte der Stunden

Ich möchte Ihnen nun gerne vorstellen, über welche Themen wir in den kommenden Stunden sprechen werden und Ihnen damit einen kleinen Überblick über die Gruppeninhalte geben.

Stellen Sie die Inhalte der einzelnen Stunden kurz am Flipchart vor.

Inhalte der Stunden

1. Ankommen und orientieren
2. Akuten Stress bewältigen
3. Sicherheit und Struktur in Zeiten der Unsicherheit
4. Angst bewältigen
5. Heimweh lindern
6. Rückblick und nach vorne schauen



Erwartungsklä rung

Nachdem ich Ihnen einen Überblick über die Inhalte der nächsten Stunden gegeben habe, würde mich interessieren, welche Erwartungen und Wünsche Sie an die Gruppe und die kommenden Stunden haben.

Haben Sie ein bestimmtes Anliegen, welches Sie in die Gruppe mitbringen?

Gibt es eine bestimmte Frage, auf die Sie sich eine Antwort erhoffen?

Ermutigen Sie die Teilnehmer eigene Wünsche und Erwartungen an die Gruppe zu äußern.



Achtsamkeitsübung

Ich möchte Sie zu einer kurzen Übung einladen, deren Ziel es ist, den Stress und die Anspannung abzubauen, die sich in den letzten Tagen oder Wochen angesammelt haben. Die Übung heißt „Staub abschütteln“. Der Krieg in der Ukraine und seine Folgen, wie zum Beispiel die Flucht, der Verlust geliebter Menschen oder die Trennung von der Familie und der Heimat, können starken Stress, Leid und große Sorgen hervorrufen, die eine starke Spannung in Ihrem

| | |
|---|--|
| | <p>Körper erzeugen können. Manchmal sind wir uns nicht bewusst, wie viel Spannung wir aufgrund solcher Erfahrungen in unserem Körper angesammelt haben.</p> <p>Wir nehmen beide Hände und wischen den Staub ab, der sich auf unserem ganzen Körper angesammelt hat. Wichtig ist, dass wir dies mit offenen Augen und mit viel Intensität tun, um uns von der angesammelten Anspannung zu befreien. Stehen Sie dazu bitte auf und spüren Sie, wie Ihre Füße fest auf dem Boden stehen. Dann beginnen Sie, den Staub von Ihrem Körper abzuwischen, zuerst vom Kopf, dann vom Nacken, den Schultern und vom rechten Arm und der rechten Hand. Dann fahren Sie mit dem linken Arm und der linken Hand fort. Anschließend wischen Sie den Staub von Ihrem Oberkörper ab, indem wir beide Hände von der Brust zum Bauch bewegen. Dann werden wir den Staub auf dem Rücken, so weit wie möglich, los. Danach wischen wir mit beiden Händen die Hüften, die Beine, die Knie und die Knöchel ab. Wenn wir damit fertig sind, schütteln wir unseren Oberkörper und unsere Arme aus, wie ein Hund, der aus dem Wasser kommt.</p> <p>Bitte überprüfen Sie jetzt vom Kopf bis zum Fuß, wie Sie sich fühlen und wo Sie sich weniger angespannt fühlen. Sie können diese Übung im Laufe des Tages so oft wiederholen, wie Sie wollen.</p> |
|  | <p style="text-align: center;">Abschlussrunde</p> <p>Ich möchte unsere erste Stunde gerne mit einer Abschlussrunde beenden. In dieser haben Sie die Möglichkeit eine kurze Rückmeldung zur heutigen Stunde geben, wenn Sie das mögen.</p> <p>Wie geht es Ihnen nach der Stunde?</p> |
| | <p>Führen Sie die Abschlussrunde mit den Gruppenteilnehmern durch.</p> |
|  | <p>Ich wünsche Ihnen eine gute Woche und freue mich, Sie in unserer zweiten Stunde wiederzusehen.</p> |

Modul 2: Akuten Stress bewältigen



Begrüßung und Anfangsrunde

Ich begrüße Sie alle zu unserer zweiten Gruppensitzung.

Wie in unserer ersten Stunde, möchte ich unsere heutige Stunde gerne mit einer Anfangsrunde beginnen. Das bedeutet, dass jeder von Ihnen eine kurze Rückmeldung darüber gibt, wie es ihm / ihr heute geht.

Wie kommen Sie heute in der Gruppe an?

Haben Sie heute gut hergefunden?



Achtsamkeitsübung

Ich möchte unsere heutige Stunde gerne wieder mit der Übung „Staub abschütteln“ beginnen, die Sie bereits in der ersten Sitzung kennengelernt haben.

Wir nehmen beide Hände und wischen den Staub ab, der sich auf unserem ganzen Körper angesammelt hat. Wichtig ist, dass wir dies mit offenen Augen und mit viel Intensität tun, um uns von der angesammelten Anspannung zu befreien. Stehen Sie dazu bitte auf und spüren Sie, wie Ihre Füße fest auf dem Boden stehen. Dann beginnen Sie, den Staub von Ihrem Körper abzuwischen, zuerst vom Kopf, dann vom Nacken, den Schultern und vom rechten Arm und der rechten Hand. Dann fahren Sie mit dem linken Arm und der linken Hand fort. Anschließend wischen Sie den Staub von Ihrem Oberkörper ab, indem wir beide Hände von der Brust zum Bauch bewegen. Dann werden wir den Staub auf dem Rücken, so weit wie möglich, los. Danach wischen wir mit beiden Händen die Hüften, die Beine, die Knie und die Knöchel ab. Wenn wir damit fertig sind, schütteln wir unseren Oberkörper und unsere Arme aus, wie ein Hund, der aus dem Wasser kommt.

Bitte überprüfen Sie jetzt vom Kopf bis zum Fuß, wie Sie sich fühlen und wo Sie sich weniger angespannt fühlen. Sie können diese Übung im Laufe des Tages so oft wiederholen, wie Sie wollen.



Einstieg in das Thema

In unserer heutigen Sitzung, möchte ich mit Ihnen über das Thema Stress sprechen. Wir werden darüber sprechen, was in Ihnen Stress auslöst und wie Sie dann reagieren. Wir werden auch darüber sprechen, was Sie vor Stress schützt.

Wir erleben Stress immer dann, wenn wir mit unvorhersehbaren oder unkontrollierbaren Situationen konfrontiert sind. Wenn wir Stress erleben, dann werden in unserem Körper kurzfristig Energien freigesetzt. Diese Energien helfen uns die Stresssituation zu bewältigen. Kurzfristiger Stress ist an sich also etwas Hilfreiches. Bei andauernder Belastung, wenn Stress also überdauert, kann er jedoch zu Leid führen.

Sie alle haben zu Beginn des Krieges und während Ihrer Reise nach Deutschland viele akute und auch überdauernde Momente des Stresses erlebt. Und auch aktuell gibt es verschiedene Situationen, in denen Sie Stress empfinden.



Stressoren

Ich möchte gerne von Ihnen wissen, was bei Ihnen Stress auslöst.

Wann erleben Sie aktuell Stress?

Welche Situationen lösen bei Ihnen Stress aus?

Sammeln Sie mit den Teilnehmern am Flipchart stressauslösende Situationen oder Ereignisse. Folgende oder ähnliche Punkte könnten möglicherweise genannt werden:

Was löst in mir Stress aus?

- Meine ungewisse Zukunft
- Sorge um meine Familie / Freunde in der Ukraine
- Meine geringen Deutschkenntnisse
- Sorge um die Zukunft meiner Kinder
- Laute Geräusche
- Nachrichten über den Krieg schauen / hören
- ...



Stressreaktion

Wir haben nun gesehen, dass unterschiedliche Dinge Stress auslösen können. Ebenso unterschiedlich können auch unsere Reaktionen auf Stress sein. Stress führt dazu, dass unser gesamter Körper aktiviert wird und sich damit auf die Stressreaktion einstellt.

Stress kann auch dazu führen, dass wir Angst haben, Wut erleben oder uns hilflos fühlen.

Ebenso kann Stress dazu führen, dass wir hektisch oder laut werden oder uns zurückziehen.

Wie reagieren Sie, wenn Sie Stress haben?

Erarbeiten Sie am Flipchart die Stressreaktionen der Teilnehmer und ordnen Sie die Beiträge der Teilnehmer den vier Ebenen einer Stressreaktion (Gedanken, Gefühle, Körper, Verhalten) zu.

Falls dabei Verhaltensweisen genannt werden, die einen dissoziativen Charakter vermuten lassen („ich erstarre dann“, „ich kann mich nicht mehr bewegen“, „ich kann mich an nichts mehr erinnern“), kann psychoedukativ die Funktion von Dissoziationen vermittelt werden. Im Rahmen des Moduls soll dabei nicht ausführlich auf Dissoziationen als mögliche Folge von

traumatischem Erleben eingegangen werden. Dissoziation soll hier eher im Rahmen einer extremen Reaktion auf eine Stressreaktion eingeordnet werden. Folgende Punkte können möglicherweise genannt werden:

Wie reagiere ich, wenn ich Stress erlebe?

- Gedanken: "Das schaffe ich nie", „Das halte ich nicht aus“
- Gefühle: Angst, Wut, Hilflosigkeit
- Körper: Schwitzen, Herzklopfen, flache Atmung, Zittern
- Verhalten: ich werde laut, ich erstarre, ich weine



Umgang mit akutem Stress

Wir sehen also, dass wir auf Stress mit Gedanken, Gefühlen und körperlichen Veränderungen reagieren und dass wir uns unter Stress auf eine bestimmte Art und Weise verhalten.

Wir haben bereits besprochen, dass Stress uns kurzfristig hilft, Situationen zu bewältigen. Langfristig kann Stress jedoch auch krankmachen. Deshalb ist es wichtig zu wissen, was vor Stress schützt.

Was tut Ihnen gut, wenn Sie Stress erleben?

Was hilft Ihnen im Umgang mit akutem Stress?

Erarbeiten Sie gemeinsam mit den Teilnehmern, was vor Stress schützt.

Folgende Punkte können genannt und ergänzt werden:

Das hilft mir bei Stress

- Mir bewusstmachen, was ich alles schon geschafft habe
- Mit jemandem über meine Belastung sprechen
- Mit jemandem etwas tun (z.B. Spazieren gehen, Tee trinken)
- Einer anderen Person etwas Gutes tun
- Tief durchatmen
- Beten
- Mich ablenken (z.B. Lieblingsmusik hören)
- „Staub abschütteln“



Transfer in den Alltag

Sie haben tolle Dinge genannt, die uns bei akutem Stress helfen können. Bis zu unserer kommenden Sitzung lade ich Sie ein, die gesammelten Ideen einmal in Ihrem Alltag anzuwenden und auszuprobieren. Ich freue mich auf Ihre Rückmeldung in unserer nächsten Gruppenstunde.

Teilen Sie das Handout aus.



Zusammenfassung

Wir haben in der heutigen Sitzung gesehen, dass ganz verschiedene Dinge Stress auslösen und dass wir auf Stress mit verschiedenen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen reagieren. Und wir haben viele Möglichkeiten gesammelt, die uns bei akutem Stress helfen können. Ich danke Ihnen für Ihre Offenheit und für Ihre aktive Mitarbeit. Wir werden das Thema Stress in der kommenden Stunde fortführen und vertiefen.

Ich möchte unsere Stunde gerne mit einer Abschlussrunde beenden. In dieser haben Sie wieder die Möglichkeit eine kurze Rückmeldung zur heutigen Stunde geben, wenn Sie das mögen.

Wie geht es Ihnen nach der Stunde?

Führen Sie die Abschlussrunde mit den Gruppenteilnehmern durch.



Ich wünsche Ihnen eine gute Woche und freue mich, Sie in unserer nächsten Stunde wiederzusehen.

Modul 3: Sicherheit und Struktur in unsicheren Zeiten

| | |
|---|---|
|  | <p style="text-align: center;">Begrüßung und Blitzlicht</p> <p>Ich begrüße Sie zu unserer heutigen Gruppensitzung. Ich möchte unsere Stunde wieder mit einer Anfangsrunde beginnen. Wie kommen Sie heute in unserer Stunde an? Haben Sie heute gut hergefunden?</p> |
| | <p>Achten Sie auf die zeitliche Begrenzung und unterstützen Sie die Teilnehmer bei Unsicherheiten.</p> |
|  | <p style="text-align: center;">Achtsamkeitsübung</p> <p>Ich möchte unsere heutige Stunde gerne wieder mit der Übung „Staub abschütteln“ beginnen, die Sie bereits in der ersten Sitzung kennengelernt haben.</p> <p>Wir nehmen beide Hände und wischen den Staub ab, der sich auf unserem ganzen Körper angesammelt hat. Wichtig ist, dass wir dies mit offenen Augen und mit viel Intensität tun, um uns von der angesammelten Anspannung zu befreien. Stehen Sie dazu bitte auf und spüren Sie, wie Ihre Füße fest auf dem Boden stehen. Dann beginnen Sie, den Staub von Ihrem Körper abzuwischen, zuerst vom Kopf, dann vom Nacken, den Schultern und vom rechten Arm und der rechten Hand. Dann fahren Sie mit dem linken Arm und der linken Hand fort. Anschließend wischen Sie den Staub von Ihrem Oberkörper ab, indem wir beide Hände von der Brust zum Bauch bewegen. Dann werden wir den Staub auf dem Rücken, so weit wie möglich, los. Danach wischen wir mit beiden Händen die Hüften, die Beine, die Knie und die Knöchel ab. Wenn wir damit fertig sind, schütteln wir unseren Oberkörper und unsere Arme aus, wie ein Hund, der aus dem Wasser kommt.</p> |

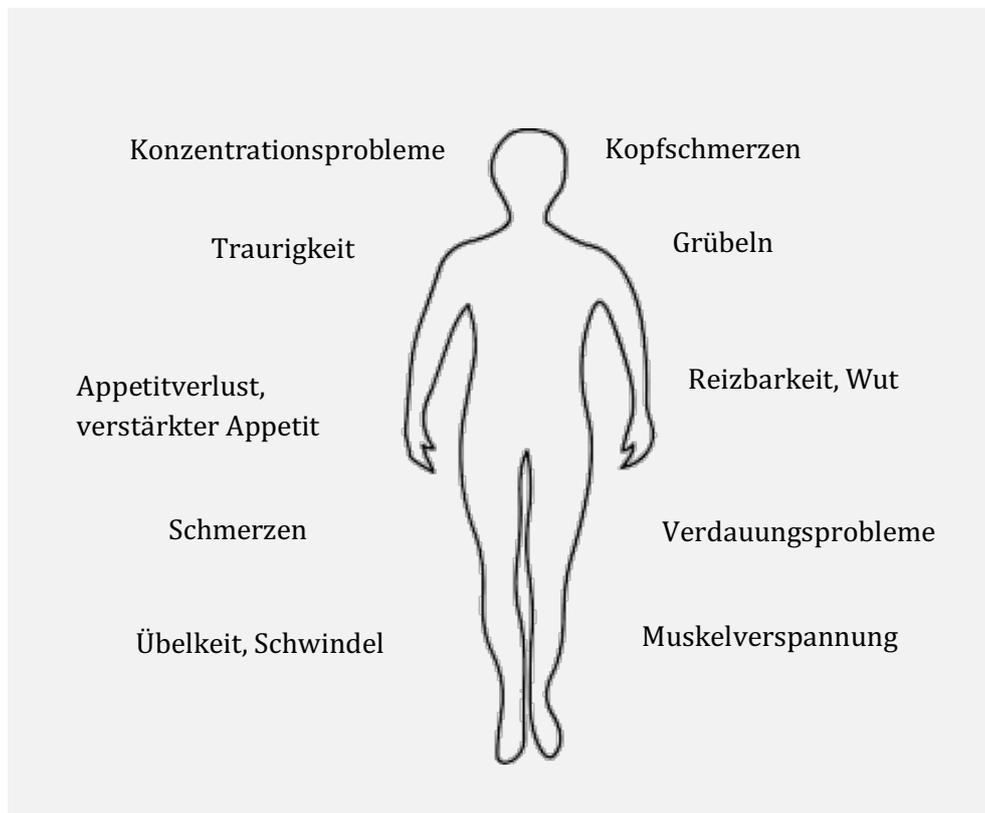
| | |
|---|---|
| | <p>Bitte überprüfen Sie jetzt vom Kopf bis zum Fuß, wie Sie sich fühlen und wo Sie sich weniger angespannt fühlen. Sie können diese Übung im Laufe des Tages so oft wiederholen, wie Sie wollen.</p> |
|  | <p>Wiederholung</p> <p>In unserer letzten Sitzung haben wir darüber gesprochen, was bei Ihnen Stress auslöst und was uns bei akutem Stress helfen kann.</p> |
|  | <p>Nachbesprechung der Übung</p> <p>Als Übung konnten Sie Zuhause einmal verschiedene Strategien ausprobieren, um akuten Stress zu reduzieren.</p> <p>Wie ist es Ihnen mit der Übung ergangen?</p> <p>Haben Sie eine oder mehrere der von uns gesammelten Ideen ausprobiert?</p> |
| | <p>Holen Sie von den Teilnehmern Rückmeldungen zur Übung ein.</p> |
|  | <p>Einstieg in das Thema</p> <p>In unserer heutigen Stunde möchte ich mit Ihnen das Thema Stress fortführen. Ich möchte mit Ihnen darüber sprechen, was passiert, wenn wir uns in einer Situation überdauernder Anspannung oder Unsicherheit befinden, so dass wir uns dauerhaft gestresst fühlen.</p> <p>Wir werden uns darüber austauschen, was uns in solchen herausfordernden Zeiten guttut und wie es uns gelingen kann, ein fortwährendes Gefühl von Anspannung zu reduzieren.</p> |
|  | <p>Psychoedukation chronischer Stress</p> <p>Wenn wir mit einer akuten Herausforderung konfrontiert sind, dann reagiert unser Körper, indem er Stresshormone ausschüttet. Diese versetzen unseren Körper in einen Zustand der Erregung, so dass wir auf das stressauslösende Ereignis reagieren können.</p> <p>Hält die stressauslösende Situation lange an, beispielsweise über Tage oder Wochen, dann bleibt unser Körper und unser Nervensystem jedoch in diesem</p> |

Zustand der Alarmbereitschaft, ohne dazwischen in einen Zustand von Erholung und Ruhe zurückkehren zu können.

Dieser Zustand der Alarmbereitschaft kann sich auf unterschiedliche Art und Weise äußern:

Manche Menschen schlafen schlecht oder fühlen sich ständig müde und erschöpft wenn Sie überdauerndem Stress ausgesetzt sind. Andere Menschen können unter Kopfschmerzen oder andere körperliche Beschwerden leiden. Wieder andere Menschen sind gereizt oder werden schnell wütend. Und wieder andere Menschen sind eher ängstlich.

Zeichnen Sie am Flipchart mögliche körperlichen und psychischen Auswirkungen von chronischem Stresserleben ein.



Austausch

Seit Beginn des Krieges und ihrer Flucht nach Deutschland erleben auch Sie wahrscheinlich wiederkehrende oder fortdauernde Gefühle von Stress.

Welche Anzeichen von überdauerndem Stress nehmen Sie bei sich wahr?

| | |
|---|--|
| | Erkennen Sie einige der körperlichen und psychischen Folgen von fortdauernder Anspannung auch bei sich? |
| | Unterstreichen oder ergänzen Sie am Flipchart die Stresssymptome, die von den Teilnehmern genannt werden. |
|  | <p data-bbox="389 450 834 488" style="text-align: center;">Umgang mit chronischem Stress</p> <p data-bbox="316 544 1318 689">In solchen sehr herausfordernden und unsicheren Zeiten, in denen unser Körper und Geist in einer erhöhten Alarmbereitschaft ist und viel Stress erlebt, hilft es uns, wenn wir uns selbst Struktur und Sicherheit geben.</p> <p data-bbox="316 768 1305 913">Was gibt Ihnen in Zeiten von überdauernder Unsicherheit Sicherheit? Was gibt Ihnen trotz der großen Veränderungen, die Sie aktuell erleben, Struktur?</p> <hr/> <p data-bbox="316 936 1353 1081">Stellen Sie psychoedukativ und interaktiv folgende Möglichkeiten zur Reduktion von chronischem Stress- und Unsicherheitserleben am Flipchart vor:</p> <div data-bbox="316 1115 1305 1921" style="background-color: #f0f0f0; padding: 10px;"> <p data-bbox="501 1182 1114 1216" style="text-align: center;"><u>Sicherheit und Struktur in unsicheren Zeiten</u></p> <ul data-bbox="379 1272 1257 1865" style="list-style-type: none"> - Nachrichten aus seriösen Quellen beziehen - Nachrichten nicht zu häufig konsumieren - Lasse dir Nachrichten von einer vertrauten Person erzählen lassen (anstatt sie selbst zu schauen) - Anstatt „in die Zukunft“ zu schauen: besinne dich auf schwierige Zeiten und Herausforderungen, die frühere Generationen schon erfolgreich überwunden haben - Ein geregelter Tagesablauf (z.B. täglicher Spaziergang) - Sicherheit durch Spiritualität und Religion - Halten Sie Kontakt und unterstützen Sie Menschen in Ihrem Umfeld </div> |

| | |
|---|---|
|  | <p style="text-align: center;">Transfer in den Alltag</p> <p>Bis zu unserer kommenden Stunde möchte ich Sie bitten einmal eine oder mehrere der Strategien auszuprobieren, die uns in Zeiten von chronischem Stress Sicherheit und Struktur geben können. Ich freue mich mit Ihnen in der nächsten Stunde über Ihre Erfahrungen zu sprechen.</p> |
| | <p>Teilen Sie das Handout aus.</p> |
|  | <p style="text-align: center;">Kernaussage</p> <p>Wir haben heute über überdauernde Gefühle von Stress und Unsicherheit gesprochen. Wir haben gesehen, dass es hilfreich sein kann, wenn wir uns in solchen Zeiten Sicherheit und Struktur geben.</p> <p>Haben Sie zu den Inhalten der heutigen Stunde noch Fragen?</p> |
| | <p>Klären Sie mögliche, noch offene Fragen.</p> |
|  | <p style="text-align: center;">Abschlussrunde</p> <p>Ich möchte die heutige Stunde gerne mit einer Abschlussrunde beenden. Wie geht es Ihnen nach der Stunde? Was nehmen Sie aus der Sitzung mit?</p> |

Modul 4: Angst bewältigen

| | |
|---|---|
|  | <p style="text-align: center;">Begrüßung und Anfangsrunde</p> <p>Ich begrüße Sie zu unserer heutigen Gruppensitzung. Gerne möchte ich unsere heutige Stunde wieder mit einer Anfangsrunde beginnen, um zu erfahren, wie Sie heute in die Gruppe kommen. Wie kommen Sie heute in der Stunde an? Haben Sie heute gut hergefunden?</p> |
| | <p>Achten Sie auf die zeitliche Begrenzung und unterstützen Sie die Teilnehmer bei Unsicherheiten.</p> |
|  | <p style="text-align: center;">Achtsamkeitsübung</p> <p>Heute möchte ich Ihnen eine neue Übung zeigen. Sie heißt die 5-4-3-2-1-Übung. Es ist eine Übung, die Ihnen in Momenten von Stress helfen kann, sich wieder im hier und jetzt zu orientieren. Stress entsteht häufig durch das Erinnern von negativen Erlebnissen aus der nahen oder fernen Vergangenheit und/oder durch das Denken an bevorstehende unangenehme oder bedrohliche Situationen in der nahen oder fernen Zukunft. Für viele Menschen ist der einzige "sichere Ort" für Entspannung und Wohlbefinden der schmale Grad der absoluten Gegenwart, in anderen Worten das "Hier und Jetzt".</p> <p>Die 5-4-3-2-1-Übung hilft, genau diesen so wichtigen Kontakt zur Gegenwart herzustellen und zu stärken.</p> <p>Die Übung beginnt damit, dass Sie zunächst 5 Dinge aufzählen, die Sie sehen. Anschließend zählen Sie 5 Dinge auf, die Sie hören.</p> <p>Dann zählen Sie 5 Dinge auf, die Sie wahrnehmen.</p> <p>Nun geht es weiter mit 4: Sie zählen 4 Dinge auf, die Sie sehen, 4 Dinge, die Sie hören und 4 Dinge, die Sie wahrnehmen.</p> <p>So machen Sie weiter, bis Sie bei 1 angekommen sind.</p> <p>Es ist in Ordnung, wenn Sie auch immer wieder dieselben Dinge aufzählen. Es geht nicht darum, möglichst viele verschiedene Dinge aufzuzählen, sondern</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>die Aufmerksamkeit weg von unseren eigenen Gedanken oder Gefühlen zu lenken.</p> <p>Sie können für die Übung aufstehen und sich auch gerne im Raum bewegen, wenn Sie das möchten.</p> |
|  | <p>Wiederholung</p> <p>In den vergangenen zwei Stunden haben wir über das Thema Stress gesprochen. Wir haben besprochen, wie Stress entsteht und was uns bei akutem und auch überdauerndem Stress helfen kann.</p> |
|  | <p>Nachbesprechung Übung</p> <p>Als Übung sollten Sie in Ihrem Alltag einmal eine oder mehrere der von uns erarbeiteten Strategien für mehr Struktur und Sicherheit in ihrem Alltag ausprobieren.</p> <p>Wie ist es Ihnen damit ergangen?</p> <p>Welche Strategien waren für Sie hilfreich?</p> |
| | <p>Holen Sie von den Teilnehmern Rückmeldungen zur Übung ein.</p> |
|  | <p>Einstieg in das Thema</p> <p>Nachdem wir in den vergangenen zwei Stunden über Stress gesprochen haben, möchte ich heute mit Ihnen in ein neues Thema einsteigen. Dieses wird uns in der heutigen und auch der nächsten Stunde begleiten.</p> <p>Wir werden über Gefühle sprechen. Wir werden uns gemeinsam anschauen, welche Gefühle Sie aktuell besonders häufig erleben. Auf eines dieser Gefühle, nämlich das Gefühl von Angst, werden wir heute vertieft eingehen.</p> |
|  | <p>Praktische Übung</p> <p>Zu Beginn möchte ich Sie zu einer gemeinsamen Übung einladen.</p> <p>Überlegen Sie einmal, welche Gefühle Sie in den vergangenen Tagen erlebt haben. Welche Gefühle haben Sie vielleicht besonders häufig oder intensiv erfahren? Welche Gefühle haben Sie möglicherweise auch schon länger nicht mehr erlebt? Suchen Sie sich zwei oder drei Gefühle aus. Lassen Sie sich dafür einige Minuten Zeit.</p> |

| | |
|---|---|
| | Anschließend werden wir uns darüber austauschen. |
|  | <p style="text-align: center;">Offener Austausch</p> <p>Wie ist es Ihnen mit der Übung ergangen? Welche Gefühle haben Sie für sich identifiziert?</p> |
| | Offener Austausch. |
|  | <p>Wir sehen also, dass wir viele verschiedene Gefühle erleben. Einige dieser Gefühle positiv. Sie zu erleben ist in der Regel angenehm. Andere Gefühle sind negativ. In der Regel ist es unangenehm sie zu erleben.</p> <p>Von den verschiedenen Gefühlen, die Sie genannt haben, möchte ich mir mit Ihnen heute das Gefühl Angst anschauen. Wir werden darüber sprechen, warum wir Gefühle von Angst erleben und was wir tun, wenn wir Angst verspüren. Wir werden auch darüber sprechen, wie wir damit umgehen können, wenn Ängste so groß werden, dass wir darunter leiden.</p> |
|  | <p style="text-align: center;">Auslöser für Angst</p> <p>Zu Beginn möchte ich Sie gerne fragen, was Ihnen Angst macht. In welchen Situationen erleben Sie aktuell Angst?</p> |
| | Unterstützen Sie den freien Austausch innerhalb der Gruppe. |
|  | <p style="text-align: center;">Funktion von Angst</p> <p>Warum erleben wir Gefühle von Angst? Angst ist ein Gefühl, welches uns anzeigen soll, dass eine Gefahr droht. Unseren Vorfahren haben Gefühle von Angst beispielsweise geholfen, um vor einem Angreifer wegzulaufen. Angst kann also einen Fluchtimpuls auslösen. Andererseits kann Angst uns auch erstarren lassen. Unsere Vorfahren haben sich dann beispielsweise totgestellt, wenn ein gefährliches Tier aufgetaucht ist. Angst kann also entweder einen Impuls zur Flucht oder einen Impuls zum Erstarren liefern und uns damit vor Gefahren schützen.</p> |



Die vier Ebenen von Angst

Ich möchte nun gemeinsam mit Ihnen schauen, wie Sie reagieren, wenn Sie Angst haben.

Wie verhalten Sie sich, wenn Sie Angst haben?

Welche Gedanken gehen Ihnen dann durch den Kopf?

Nehmen Sie Veränderungen in Ihrem Körper wahr?

Worauf ist Ihre Wahrnehmung gerichtet, wenn Sie Angst erleben?

Erarbeiten Sie gemeinsam mit den Teilnehmern die vier Ebenen des Gefühls von Angst.

Was ich denke:

„Ich muss hier weg“, „Ich schaffe das nicht“, „Ich halte das nicht aus“, „Hilfe“

Was ich tue:

Weglaufen, erstarren, schreien, verstummen

Angst

Was in meinem Körper passiert:

Zittern, schneller Atem, Herzklopfen, schwitzen

Was ich wahrnehme:

Suche nach Schutz, Flucht oder Sicherheit



Strategien im Umgang mit Angst

Wir haben nun darüber gesprochen, welche Funktion das Gefühl von Angst hat und haben erarbeitet, wie Angst zum Ausdruck kommen kann.

Angst ist also ein wichtiges Gefühl, welches uns vor Gefahren schützen kann.

Es gibt auch Situationen und Erlebnisse, die können zu überdauernden Gefühlen von Angst führen. Beispielsweise, wenn man, wie Sie, seine Heimat verlassen und geliebte Menschen zurücklassen musste. Solche überdauernden

Gefühle von Angst können belastend sein und uns in unserem Alltag einschränken.

Ich möchte nun gemeinsam mit Ihnen überlegen, was Ihnen im Umgang mit Angst hilft. Was hilft Ihnen, wenn Sie in Ihrem Alltag Angst erleben?

Sammeln Sie gemeinsam mit den Gruppenteilnehmern am Flipchart Strategien im Umgang mit Gefühlen von Angst. Mögliche Punkte, die genannt bzw. ergänzt werden können:

Strategien im Umgang mit Angst

- Mit einer vertrauten Person über meine Ängste sprechen
- Mir selbst gut zusprechen
- Meine Ängste aufschreiben
- Meine Aufmerksamkeit von innen nach außen richten (Was sehe ich? Was höre ich? Was rieche ich?)
- Einen Talisman / Glücksbringer bei mir haben
- Ich erkenne an, dass meine Ängste eine Daseinsberechtigung haben
- Eine Atemübung machen



Transfer in den Alltag

Als Übung für Zuhause bitte ich Sie bis zu unserer kommenden Stunde einmal darauf zu achten, wann Sie Ängste in Ihrem Alltag erleben und was Sie dann tun. Vielleicht möchten Sie auch einmal eine oder mehrere der Strategien im Umgang mit Angst ausprobieren, über die wir heute gesprochen haben.

Ich freue mich in der kommenden Stunde von Ihren Erfahrungen zu hören.

Haben Sie zu der Aufgabe noch Fragen?

In der kommenden Stunde möchte ich mit Ihnen über das Gefühl von Heimweh sprechen. Dazu lade ich Sie ein, dass Sie einen Gegenstand, ein Musikstück oder ein Foto mitbringen, das Sie an Ihr Heimatland erinnert.

Teilen Sie das Handout aus.



Zusammenfassung

Wir haben in der heutigen Stunde über das Gefühl der Angst gesprochen und erarbeitet, dass ein Gefühl von Angst mit bestimmten Gedanken, Verhaltensweisen und Körperreaktionen einhergeht. Wir haben auch besprochen, dass uns Angst vor realen Gefahren schützen kann, dass es aber auch vorkommen kann, dass uns Angst in unserem Alltag einschränkt. Schließlich haben wir besprochen, was uns im Umgang mit Gefühlen von Angst hilft.

Klären Sie mögliche, noch offene Fragen.



Abschlussrunde

Ich möchte die heutige Stunde gerne mit einer Abschlussrunde beenden. Wie geht es Ihnen nach der Stunde?

Was nehmen Sie aus der Sitzung mit?

Modul 5: Heimweh lindern

| | |
|--|---|
|  | <p style="text-align: center;">Begrüßung</p> <p>Ich begrüße Sie zu unserer heutigen Gruppensitzung. Ich möchte unsere Stunde gerne mit einer Anfangsrunde beginnen, um zu erfahren wie es Ihnen geht und wie Sie heute in die Gruppe kommen. Wie kommen Sie heute in der Stunde an? Haben Sie heute gut hergefunden?</p> |
| <p>Achten Sie auf die zeitliche Begrenzung und unterstützen Sie die Teilnehmer bei Unsicherheiten.</p> | |
|  | <p style="text-align: center;">Achtsamkeitsübung</p> <p>Auch heute möchte ich mit Ihnen wieder die 5-4-3-2-1-Übung durchführen. Die Übung beginnt damit, dass Sie zunächst 5 Dinge aufzählen, die Sie sehen. Anschließend zählen Sie 5 Dinge auf, die Sie hören. Dann zählen Sie 5 Dinge auf, die Sie wahrnehmen. Nun geht es weiter mit 4: Sie zählen 4 Dinge auf, die Sie sehen, 4 Dinge, die Sie hören und 4 Dinge, die Sie wahrnehmen. So machen Sie weiter, bis Sie bei 1 angekommen sind. Es ist in Ordnung, wenn Sie auch immer wieder dieselben Dinge aufzählen. Es geht nicht darum, möglichst viele verschiedene Dinge aufzuzählen, sondern die Aufmerksamkeit weg von unseren eigenen Gedanken oder Gefühlen zu lenken. Sie können für die Übung aufstehen und sich auch gerne im Raum bewegen, wenn Sie das möchten.</p> |
|  | <p style="text-align: center;">Wiederholung</p> <p>In der vergangenen Stunde haben wir über das Gefühl von Angst gesprochen. Wir haben darüber gesprochen, dass Angst ein wichtiges Gefühl ist, da es uns über mögliche Gefahren informiert. Wir haben auch erarbeitet, dass Angst manchmal zu einem überdauernden Gefühl in unserem Alltag werden kann.</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>Und wir haben gemeinsam Strategien gesammelt, um mit Gefühlen von Angst umzugehen.</p> |
|  | <p style="text-align: center;">Besprechung der Übung</p> <p>Bis zu unserer heutigen Stunde sollten Sie einmal bewusst darauf achten, in welchen Situationen Sie Angst erleben und was dann passiert. Was hilft Ihnen im Umgang mit der Angst? Vielleicht haben Sie eine der Strategien ausprobiert, die wir in der vergangenen Stunde erarbeitet haben? Wie ist es Ihnen mit der Übung ergangen?</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>Holen Sie sich Rückmeldungen der Teilnehmer zu der Übung ein.</p> |
|  | <p style="text-align: center;">Einstieg in das Thema</p> <p>Heute möchte ich mit Ihnen gerne über Heimweh sprechen. Gefühle von Heimweh kennen die Menschen schon lange. Heimweh bezeichnet das Gefühl der Sehnsucht nach der Heimat, welches sich einstellen kann, wenn man in der Fremde ist. Dazu hatte ich Sie eingeladen, heute einen Gegenstand, ein Musikstück oder ein Foto mitbringen, welches Sie an Ihre Heimat erinnern.</p> |
|  | <p style="text-align: center;">Freier Austausch</p> <p>Erleben Sie Heimweh? Gibt es in Ihrer Kultur oder in Ihrer Sprache einen anderen Begriff oder Ausdruck für Heimweh? Was vermissen Sie an Ihrer Heimat? Gibt es bestimmte Situationen oder Gedanken, die Gefühle von Heimweh auslösen oder verstärken? Welchen Gegenstand haben Sie mitgebracht, der Sie an Ihre Heimat erinnert? Was verbinden Sie mit diesem Gegenstand?</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>Freier Austausch.</p> |
|  | <p>Sie alle mussten Ihre Heimat verlassen. Zum Teil wurden Sie von geliebten und wichtigen Menschen getrennt. Gleichzeitig stehen Sie vor der Herausforderung in einem Land anzukommen, in denen vieles neu und unvertraut ist.</p> |

In dieser Situation ist es nachvollziehbar, dass man seine Heimat und die dazugehörigen Menschen vermisst.



Die vier Ebenen von Heimweh

Gefühle von Heimweh können unser Verhalten beeinflussen und mit verschiedenen Gedanken, körperlichen Veränderungen oder Folgegefühlen einhergehen. Ich möchte gerne gemeinsam mit Ihnen sammeln, was ein Gefühl von Heimweh ausmacht.

Wie verhalten Sie sich, wenn Sie Heimweh haben?

Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf?

Wo spüren Sie Heimweh in Ihrem Körper?

Worauf ist Ihre Wahrnehmung gerichtet, wenn Sie Heimweh erleben?

Erarbeiten Sie mit den Teilnehmern die vier Ebenen des Gefühls von Heimweh am Flipchart.

Was ich denke:

„Ich möchte zurück nach Hause“, „Ich vermisse ...“, „Das hier wird nie mein Zuhause werden“

Was ich tue:

In Erinnerungen schwelgen, mit Familienmitgliedern / Freunden telefonieren, weinen, mich zurückziehen

Heimweh

Was in meinem Körper

passiert:

Engegefühl in der Brust, Kloß im Hals, flaes Gefühl im Magen

Was ich wahrnehme:

Vermisste und geliebte Menschen / Orte und Erinnerungen



Wir haben nun gesehen, dass Gefühle von Heimweh dazu führen können, dass wir uns zurückziehen und alleine sein möchten. Das ist nachvollziehbar und es kann wichtig sein, um das was wir vermissen zu trauern.

Gleichzeitig kann es bei Gefühlen von Heimweh auch hilfreich sein, nicht alleine zu sein und bewusst Kontakt mit Mitmenschen aufzunehmen. Es ist also wichtig bewusst darauf zu achten, was uns bei Heimweh gut tut. Manchmal kann es hilfreich sein, sich gedanklich mit seiner Heimat und den schmerzlich vermissten Menschen und Orten zu beschäftigen. Manchmal kann es gut tun sich abzulenken und sich bewusst dem Leben in Deutschland zuzuwenden.

Was tut Ihnen gut, wenn Sie Heimweh haben?

Was tut Ihnen gut, wenn Sie traurig sind und alleine sein möchten?

Wie können Sie sich ablenken, wenn Sie Heimweh erleben?

Verdeutlichen Sie die verschiedenen Möglichkeiten im Umgang mit Heimweg mit Hilfe des Flipcharts.

Folgende Punkte werden möglicherweise genannt oder können gegebenenfalls ergänzt werden.

Strategien im Umgang mit Heimweh

Für mich alleine:

- Fotos von Zuhause anschauen
- Lieblingsmusik hören
- Mein Lieblingsbuch/ Lieblingsgedicht lesen
- Mein Lieblingsessen kochen
- Einen neuen Ort erkunden

Mit Anderen:

- Mich mit jemandem verabreden
- Mit jemand über meine Gefühle sprechen
- Angebote für Menschen mit Fluchthintergrund wahrnehmen
- Mit Angehörigen / Freunden in der Heimat telefonieren



Transfer in den Alltag

Ich möchte Sie einladen, bis zu unserer nächsten Stunde einmal bewusst darauf zu achten, was Ihnen guttut, wenn Sie Gefühle von Heimweh erleben.

| | |
|---|--|
| | <p>Was empfinden Sie in solchen Situationen als hilfreich? Probieren Sie, wenn möglich, verschiedene Strategien im Umgang mit Heimweh aus.</p> |
| | <p>Teilen Sie das Handout aus.</p> |
|  | <p style="text-align: center;">Kernaussage</p> <p>Wir haben heute darüber gesprochen, dass Gefühle von Heimweh auf den verschiedenen Ebenen von Verhalten, Denken und Körperwahrnehmung zum Ausdruck kommen können. Wir haben auch darüber gesprochen, dass es völlig natürlich ist sich bei Gefühlen von Heimweh gedanklich mit den vermissten Orten und Menschen zu beschäftigen und dass es aber ebenso hilfreich und wichtig sein kann, mit Mitmenschen in Kontakt zu kommen und mit Gefühlen von Heimweh nicht</p> <p>Wir haben schließlich mögliche Strategien im Umgang mit Heimweh gesammelt.</p> |
|  | <p style="text-align: center;">Abschlussrunde</p> <p>Ich möchte die heutige Stunde gerne mit einer Abschlussrunde beenden. Gerne möchte ich erfahren, was Sie aus der heutigen Sitzung, aber auch aus der Gruppe insgesamt für sich mitnehmen.</p> <p>Wie geht es Ihnen nach der Stunde?</p> |

Modul 6: Rückblick und nach vorne schauen

| | |
|---|---|
|  | <p style="text-align: center;">Begrüßung und Anfangsrunde</p> <p>Ich begrüße Sie heute zu unserer letzten Gruppensitzung. Zu Beginn der Stunde möchte ich gerne wieder eine Anfangsrunde durchführen, um zu erfahren wie es Ihnen geht und wie Sie heute in die Gruppe kommen. Wie kommen Sie heute in der Stunde an? Haben Sie heute gut hergefunden?</p> |
| | <p>Leiten Sie die Gruppenteilnehmer durch die Anfangsrunde. Achten Sie auf die zeitliche Begrenzung und unterstützen Sie die Teilnehmer bei Unsicherheiten.</p> |
|  | <p style="text-align: center;">Achtsamkeitsübung</p> <p>Heute möchte ich mit Ihnen noch einmal die 5-4-3-2-1-Übung durchführen. Die Übung beginnt damit, dass Sie zunächst 5 Dinge aufzählen, die Sie sehen. Anschließend zählen Sie 5 Dinge auf, die Sie hören. Dann zählen Sie 5 Dinge auf, die Sie wahrnehmen. Nun geht es weiter mit 4: Sie zählen 4 Dinge auf, die Sie sehen, 4 Dinge, die Sie hören und 4 Dinge, die Sie wahrnehmen. So machen Sie weiter, bis Sie bei 1 angekommen sind. Es ist in Ordnung, wenn Sie auch immer wieder dieselben Dinge aufzählen. Es geht nicht darum, möglichst viele verschiedene Dinge aufzuzählen, sondern die Aufmerksamkeit weg von unseren eigenen Gedanken oder Gefühlen zu lenken. Sie können für die Übung aufstehen und sich auch gerne im Raum bewegen, wenn Sie das möchten.</p> |
|  | <p style="text-align: center;">Wiederholung</p> <p>In der vergangenen Stunde haben wir über das Gefühl von Heimweh gesprochen. Wir haben gesehen, dass Heimweh unser Verhalten, unser Denken und unser Gefühlsleben beeinflusst. Es kann deshalb dazu führen, dass wir uns gedanklich mit den Menschen und Orten beschäftigen, die wir</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>vermissen und uns in unser zurückziehen. Wir haben auch über Strategien im Umgang mit Heimweh gesprochen.</p> |
| | <p>Beantworten Sie mögliche, noch entstandene, Fragen.</p> |
|  | <p>Besprechung der Übung</p> <p>Als Übung sollten Sie Zuhause einmal ausprobieren, was Ihnen in Situationen, in denen Sie Heimweh haben guttut.</p> <p>Was haben Sie als hilfreich erlebt?</p> <p>Was haben Sie als weniger hilfreich erlebt?</p> |
| | <p>Holen Sie sich Rückmeldungen der Teilnehmer zu der Übung ein.</p> |
|  | <p>Reflexion der vergangenen Sitzungen</p> <p>In unserer heutigen, letzten Sitzung möchte ich gerne mit Ihnen auf die vergangenen Stunden zurück blicken und mit Ihnen den Weg reflektieren, den wir in den vergangenen sechs Sitzungen gemeinsam gegangen sind.</p> <p>Anschließend werden wir gemeinsam ein kleines Abschlussfest feiern.</p> <p>Um unsere Gruppe mit Ihnen zu reflektieren, möchte ich gerne symbolisch das Bild einer Waage mit zwei Waagschalen verwenden.</p> |
|  | <p>Befüllen der Waagschalen</p> <p>Ich möchte Sie einladen, dass wir gemeinsam eine Waage füllen. In der linken Waagschale ist Platz für Dinge, für die Sie dankbar oder auf die Sie stolz sind. Dies kann eine positive Erfahrung sein, die Sie während der vergangenen Wochen hier in der Gruppe oder bei den Übungen Zuhause gemacht haben. Es kann eine hilfreiche Erkenntnis oder eine nette Begegnung mit einem anderen Gruppenmitglied sein. Es kann auch etwas sein, was ihr Leben in Deutschland ganz unabhängig von der Gruppe in den vergangenen Wochen bereichert.</p> |
| | <p>Befüllen Sie gemeinsam mit den Teilnehmern die linke Waagschale am Flipchart. Folgende Dinge können beispielsweise genannt werden:</p> |



Wir haben nun viele tolle Dinge gesammelt, die sich in den vergangenen Wochen zum Positiven verändert haben. Dinge die Sie erreicht haben, die sie gelernt haben und die Sie erfolgreich angewandt haben.

Nun möchte ich Sie einladen einmal zu überlegen, an welchen Themen Sie gerne auch über die Gruppe hinaus weiterarbeiten möchten.

Welche Dinge werden Sie auch weiterhin beschäftigen?

Was soll sich noch verändern?

Welche Herausforderungen möchten Sie weiterhin angehen?

Wer könnte Sie dabei unterstützen?

Was könnte Ihnen auf diesem Weg helfen?

Halten Sie die Beiträge der Teilnehmer in der rechten Waagschale fest.
Folgende Punkte können beispielsweise genannt werden:



- Zu merken, dass ich mit meiner Situation nicht alleine bin.
- Strategien um Umgang mit meinen Ängsten.
- Die Gruppe als fester Termin in der Woche.
- Ich möchte besser schlafen
- Ich möchte lernen mit meiner Wut umzugehen
- Ich möchte meine Wohnsituation verbessern



Abschluss

Die gefüllte Waage symbolisieren, wie viel Sie in den vergangenen Wochen bereits erreicht haben. Und sie zeigt auch, welche Themen Sie weiterhin begleiten werden.

Ich möchte unsere Gruppe nun gerne gemeinsam mit Ihnen mit einer kleinen Feier beenden.

Hier ist Zeit für einen offenen Austausch zwischen den Teilnehmern untereinander und zwischen Teilnehmern und Therapeuten.

Gerne können dafür beispielsweise Getränke und Kekse bereitgestellt werden.



Abschlussrunde

Ich möchte auch unsere letzte Stunde gerne mit einer Abschlussrunde beenden.
Wie geht es Ihnen nach der Stunde? Wie haben Sie diese letzte Sitzung erlebt?