



ANLEITUNG ZUR ÜBERGABE DES NOTFALLKOFFERS

**NUN HABT IHR DEN NOTFALLKOFFER ZUSAMMENGESTELLT
UND SEID FAST BEREIT, IHN ZU ÜBERREICHEN.
DAZU LEST BITTE DIESE ANLEITUNG GENAU DURCH.**

Wie ihr wisst, besteht der Notfallkoffer aus unterschiedlichen Skills der klassischen Psychotherapie. Besonders die Skills des Krafttieres bzw. der Kette als Talisman (je nach Alter) bedarf einer kleinen Einführung, die ihr unten lesen könnt.

Einige Elemente sind aus der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP) nach Dr. Michael Bohne übernommen. Diese Methode kann Anspannung und Angst effektiv und schnell reduzieren. Da es sich um so genannte „Hilfe zur Selbsthilfe“ handelt, fördert sie so abgewandelt noch mal das Selbstwirksamkeitserleben, was durch die Flucht massiv verletzt wurde. Wenn ihr euch dazu mehr belesen wollt, kann ich euch seine Seite <https://www.innen-leben.org/> sehr weiterempfehlen.

WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT



Anleitung zur Durchführung:

Im Idealfall sollte der Helfende mit einer dolmetschenden Person den Betroffenen in der Unterkunft eine kleine Einführung geben. Alles kursiv gedruckte ist die direkte Ansprache an die Betroffenen, welche ihr prinzipiell direkt so vorlesen/übernehmen könnt. Oft ist es jedoch nicht möglich, dolmetschende Personen zu organisieren. Daher gibt es diese Anleitung auch mit Übersetzungen der wesentlichen Teile. Zur Not können die unten stehenden Passagen auch den Eltern einfach gezeigt werden, zum selbst durchlesen.

Dazu sollte bei Kindern bis ungefähr 10 Jahre zunächst mit den Müttern und Vätern gesprochen werden, anschließend mit den Kinder. Ab ungefähr 10 Jahren können die Jugendlichen auch gut direkt angesprochen werden.

Ihnen sollte folgendes erklärt werden:

Wir möchten euch als Unterstützung gerne diesen kleinen Beutel schenken. Mit dem könnt ihr euren Kindern und euch helfen, das erlebte zu verarbeiten. Hier drin ist eine genaue Erklärung, was ihr damit machen könnt.

Мы хотели бы подарить вам в качестве поддержки эту небольшую коробочку . Ею вы можете помочь себе и своим детям перебороть пережитое. В коробочке есть подробное описание того, что можно делать с её содержимым.

Zunächst sollen sich die Betroffenen einen Duft aussuchen, der sie am meisten anspricht. Der Geschmack ist ja doch sehr unterschiedlich (wenn es keine unterschiedlichen zur Verfügung gibt, würde ich Lavendel empfehlen):

WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT



Als erstes darfst du dir hier einen Duft aussuchen, den du besonders gerne magst.

Wie in dem Notfallkoffer erklärt, kannst du dir dieses Öl später auf die Handgelenke oder deine Kleidung machen. Ein angenehmer Duft hilft deinem Körper, sich zu beruhigen.

Прежде всего, вы можете выбрать аромат, который вам особенно нравится. Как объясняется в аптечке, позже вы можете нанести это масло на запястья или одежду. Приятный аромат поможет вашему телу успокоиться.

Die Kinder und Jugendlichen dürfen sich dann selbst ein Krafttier aussuchen (es müssen keine Schleichtiere sein, es gehen natürlich auch Kuschtiere, die ja auch zahlreich gespendet werden). So oder so sollten die Tiere dann emotional als Krafttier aufgeladen werden:

Du darfst dir hier ein Tier aussuchen. Welches gefällt dir am besten? Dieses Tier ist ein ganz besonderes Krafttier und dafür da, dass es dich von jetzt an immer beschützen wird. Du kannst es bei dir tragen oder es in deinem Bett auf dich warten lassen. Du kannst alles mit ihm besprechen, Sorgen oder auch von schönen Dingen erzählen. Abends, vor dem einschlafen, kannst du es bitten, in dieser Nacht ganz besonders auf dich aufzupassen und dir einen schönen Traum zu schicken. Wenn du Angst bekommst, kannst du es fest in die Hand nehmen oder an dein Herz drücken.

WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT



Здесь ты можешь выбрать какое-нибудь животное. Какое тебе больше всего нравится? Это животное обладает особой силой и с этого момента всегда будет защищать тебя. Ты можешь носить его с собой или оставить ждать тебя в своей постели. С ним можно все обсудить, рассказать о своих заботах или красивых вещах. Вечером, перед сном, ты можешь попросить его позаботиться о тебе в эту ночь и послать тебе хороший сон. Если ты испугаешься, ты можешь его крепко обнять или прижать к сердцу.

Ab 12 Jahren: Die älteren Jugendlichen und Eltern dürfen sich eine Kette aussuchen. Hier soll die Übung des sicheren inneren Ortes mit dem Talisman als Kette verbunden werden. Die Übung des sicheren inneren Ortes kann bei einem sehr großen Schock und Traumatisierung auch triggernd sein. Wenn ihr also unsicher oder unerfahren im Umgang mit Imaginationsübungen seid, lasst den zweiten Absatz dazu einfach weg. Auch wenn zu viel Unruhe oder Hektik in eurer Umgebung herrscht, würde ich nur den ersten Absatz vorlesen. Das ist gar nicht weiter schlimm!



WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT



1. *Such dir hier die schönste Kette aus. Die schenke ich dir, du darfst sie behalten. Der Stein der Kette ist ein Beschützerstein. Wenn du Angst bekommst oder dich unwohl fühlst, nimm ihn in die Hand, mindestens so lange bis er warm wird. Er wird dich von nun an beschützen.*

выбери себе здесь самую красивую цепочку. Ты можешь оставить её себе, я тебе её дарю. Камень в цепочке — камень-защитник. Если ты испугаешься или почувствуешь себя неважно, держи его в руке, по крайней мере, до тех пор пока он не согреется.

2. *Hast du Lust noch etwas auszuprobieren?* (Ist die Antwort Ja, weiter)

Хотел бы ты еще что-нибудь испробовать?

Zähle mal mit mir von 10 bis 0 runter. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.

Schließ vielleicht auch deine Augen und stell dir nun den schönsten Ort vor, an dem du gerade gerne wärst. Vielleicht ist der draußen in der Natur, am Wasser oder in den Bergen.

Vielleicht ist es aber auch ein ganz fantasievoller Ort, den es in echt gar nicht gibt. Dieser Ort darf genau so sein, wie du ihn gerne haben möchtest. Dieser Ort ist ab jetzt dein sicherer Ort, der in dir liegt. An diesem Ort kann dich niemand stören. Du bist dort sicher. Und das kann niemand ändern. Atme ein mal tief ein und wieder aus. Du kannst ab jetzt jederzeit an diesen Ort zurückkehren. Die neue Kette hilft dir dabei, den Weg zu finden. Und nun zähle mit mir wieder von 10 bis 0 runter und komm zurück in diesen Raum. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.

WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT



Сосчитай со мной от 10 до 0. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.
Попробуй закрыть глаза и представить себе самое красивое место, в котором ты хотел бы оказаться прямо сейчас. Возможно, оно на природе, у воды или в горах. А, возможно, это просто плод твоей фантазии и его реально вообще не существует. Это место может быть именно таким, каким ты хочешь его увидеть. Отныне это место — твоё безопасное место, которое находится внутри тебя. Никто не может побеспокоить тебя в этом месте. Ты в безопасности тут. И никто не может это изменить. Сделай глубокий вдох и снова выдох. С этого момента ты можешь вернуться в это место в любое время. Твоя новая цепочка поможет тебе найти твой путь. А теперь снова посчитай со мной от 10 до 0 и возвращайся в эту комнату. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2,

Anschließend kann den Betroffenen der Notfallkoffer ausgehändigt werden. Sie können sich alles anschauen und rausnehmen. Ermutigt sie dazu, Fragen zu stellen, wenn sie etwas nicht verstehen.



WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT