



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.

Destek olması amacıyla sizlere bu küçük kutuyu hediye etmek istiyoruz. Bu kutu size ve çocuklarınıza yaşadıklarınızla başa çıkabilmeniz için yardımcı olacak. Kutu içerisinde kutuyla neler yapabileceğiniz yazmaktadır.

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.

İlk olarak sevdiğin bir kokuyu seçebilirsin. Acil yardım kitinde açıklandığı gibi bu kokuyu daha sonra bileklerine ya da kıyafetine sürebilirsin. Hoş bir koku sakinleşmene yardımcı olacaktır.

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



Buradan bir hayvan seçebilirsin. En sevdiğin hayvan hangisi? Seçtiğin hayvan çok güçlü bir hayvan ve bugünden itibaren seni korumak için hazır. Onu istediğin yere götürebilirsin veya dilerse yatağında seni her zaman bekleyebilir. Onunla her şeyini paylaşabilirsin. Yalnızca endişelerini değil, yaşadığın güzellikleri dahi çekinmeden anlatabilirsin. Geceleri uyumadan önce seni özellikle korumasını ve o gece sana güzel bir rüya hediye etmesini ondan rica edebilirsin. İçine korku girdiği durumlarda ona sıkıca sarılıp kalbinin tam ortasına koyabilirsin.

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.*

Buradaki en güzel kolyeyi seçebilirsin. Seçtiğin kolyeyi saklayabilirsin, sana hediye ediyorum. Kolyenin içindeki taş seni koruyacak. İçine korku girer veya kendini iyi hissetmezsen kolyeyi avucunun içine al ve ısınana kadar avucunun içinde tut.

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

Bir şey daha deneyelim ister misin?

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



Benimle ondan sıfıra doğru say. On, dokuz, sekiz, yedi, altı, beş, dört, üç, iki, bir, sıfır. İstersen gözlerini kapat ve şu an olmak istediğin, senin için en güzel yeri hayal et. Belki bir doğanın içindesin, denizde veya dağlardasın. Belki de gerçek hayatta var olmayan, tamamen hayali bir yerdesin. Nasıl istersen öyle hayal edebilirsin. Bugünden itibaren bu yer senin en güvenli yerin ve senin içinde. Bu yerde seni kimse rahatsız edemez. Orada güvendesin. Ve bu gerçeği kimse değiştiremez. Derin bir nefes al, ver. Şu andan itibaren ne zaman istersen o yere geri dönebilirsin. Bugün aldığın kolye yolunu bulmanda yardımcı olacak. Şimdi tekrardan benimle ondan sıfıra doğru say. On, dokuz, sekiz, yedi, altı, beş, dört, üç, iki, bir, sıfır.

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