



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.

Nos gustaría darte esta cajita como soporte. Con ella puedes ayudar a tus hijos y a ti mismo a procesar lo que han vivido. En la caja hay una explicación precisa de lo que puedes hacer con ella.

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.

En primer lugar, puedes elegir una fragancia que te guste especialmente.

Como explicado en la cajita, en el caso de emergencia, puedes poner este aceite en tus muñecas o tu ropa. Un aroma agradable ayuda a que tu cuerpo se calme.

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



Puedes elegir un animal. ¿Cuál te gusta más? Este animal es un animal de poder muy especial y está ahí para protegerte de ahora en adelante. Puedes llevarlo contigo o tenerlo esperándote en tu cama. Puedes discutir todo con él, confesarle tus preocupaciones o incluso contarle cosas hermosas. Por la noche, antes de dormirte, puedes pedirle a tu animal, que te cuide especialmente esta noche y que te envíe un hermoso sueño. Si te asustas, puedes tomarlo firmemente en tu mano o presionarlo contra tu corazón.

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.*

Elije la cadena más hermosa. Te la regalo, puedes conservarla. La piedra en la cadena es una piedra protectora. Si te asustas o te sientes incómodo, tómalala en la mano, al menos hasta que se caliente.

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

¿Te gustaría probar algo más? (Si la respuesta es sí, sigue)

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



Cuenta atrás conmigo de 10 a 0. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0. Si gustas, cierra los ojos e imagínate el lugar más hermoso en el que te gustaría estar en este momento. Tal vez ese lugar esté afuera en la naturaleza, junto al agua o en las montañas. Tal vez también es un lugar muy imaginativo que realmente no existe. Este lugar puede ser exactamente cómo tú quieres que sea. Este lugar es ahora tu lugar seguro que se encuentra dentro de ti. En este lugar, nadie puede molestarte. Estás a salvo allí. Y nadie puede cambiar eso. Respira profundo una vez, inhala y exhala. Puedes regresar a este lugar en cualquier momento a partir de ahora. La nueva cadena te ayudará a encontrar tu camino. Y ahora cuenta atrás conmigo de nuevo de 10 a 0 y vuelve con tu mente a esta habitación. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.

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