



Katerina und Oleg sind mit ihrer Mutter und ihrem Opa nach einer langen Reise neu in dieses Land gekommen. Wie viele andere Familien auch, mussten sie weg vom Krieg. Und obwohl sie nun eigentlich in Sicherheit sind, geht es Katerina und Oleg nicht immer gut...

Mit diesem Buch bekommen geflüchtete Kinder und Jugendliche und auch Erwachsene hilfreiche Übungen als psychologische Erste-Hilfe-Maßnahmen an die Hand, um im Umgang mit diesen belastenden Erfahrungen unterstützt und entlastet zu werden.

Катерина та Олег нещодавно приїхали в цю країну з мамою та дідусем після довгої подорожі. Як і багато інших сімей, вони були змушені ховатися від війни. І хоча Катерина та Олег наразі знаходяться в безпеці, їм не завжди добре...

За допомогою цієї книжки діти й підлітки, а також дорослі, яким довелося залишити дім, отримають корисні вправи у вигляді психологічних заходів першої допомоги, щоб отримати підтримку та полегшення у подоланні цих стресових переживань.

Tran Abdelrahman Pribe Flashaar-Bloedorn Britsch Maur

Katerina und Oleg

Erste-Hilfe für traumatisierte Flüchtlingskinder

Deutsch – Ukrainisch

Michaela Sindermann

illustriert von
Judith Bornmann

Johanna Kiel

Herausgegeben von



CARING ELEPHANTS
NEUE WEGE IM KINDERSCHUTZ

Herausgeber:	Caring Elephants gemeinnützige UG
Projektleitung:	Maike Vogt Thien An Tran
Autor*innen:	Dipl.-Psych. Thien An Tran Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut Spezielle Psychotraumatherapie mit Kindern und Jugendlichen (DeGPT) Zertifizierte Kinderschutzfachkraft Dipl.-Psych. Teresa Abdelrahman Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Dipl.-Psych. Maria Pribe Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Dipl.-Päd. Nils Flashaar-Bloedorn Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut Dipl.-Päd. Lisa Britsch Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Systemische Beratung und Therapie Dipl.-Psych. Sabine Maur Psychologische Psychotherapeutin Zusatzqualifikation Kinder- und Jugendlichen- psychotherapie
Illustratorinnen:	Michaela Sindermann Judith Bornmann Johanna Kiel
Layout:	Johanna Kiel Terry Haydon
Unter Mitarbeit von:	Anja Kriegskotte, Katharina Kirchhoff, Mike Mori

Für die Kinder dieser Welt,
die sich voller Mut und Hoffnung
auf den Weg gemacht haben

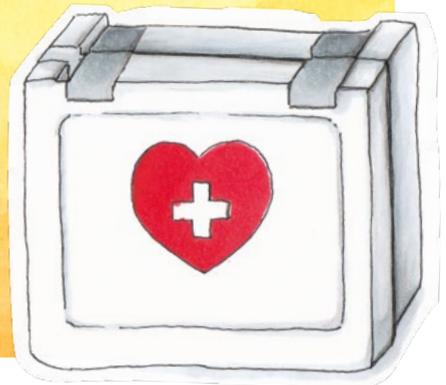
Для дітей цього світу,
які вирушили в дорогу
з відвагою та надією



CARING ELEPHANTS
NEUE WEGE IM KINDERSCHUTZ

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	1
Infos für Eltern	3
Die Geschichte von Katerina und Oleg	9
Katerina und Oleg geht es nicht immer gut	16
Was ist los mit mir?	23
Erste-Hilfe für Katerina, Oleg und mich	26
Neue Hoffnung	75
Infos für Therapeuten und Helfer	81
Übungsverzeichnis	85
Quellenangaben	86
Danksagung	89
Impressum	90



ЗМІСТ

Передмова	2
Інформація для батьків	4
Історія Катерини та Олега	9
У Катерини та Олега не завжди все добре	16
Що сталося зі мною?	23
Перша допомога для Катерини, Олега та мене	26
Нова надія	75
Інформація для терапевтів та осіб, які надають допомогу	81
Перелік вправ	85
Дані щодо джерел	86
Подяка	89
Вихідні дані	90

VORWORT

LIEBE LESER'INNEN,

der Krieg gegen die Ukraine macht uns alle weiterhin besorgt und betroffen. Auch in Deutschland suchen tausende Schutzsuchende Zuflucht, vorrangig Kinder und Frauen, die von Krieg und Flucht schwer traumatisiert sind.

Wir setzen uns bei *Caring Elephants* für Schutz und Hilfe für Kinder und Jugendliche ein, die von sexualisierter Gewalt, Misshandlung, Menschenhandel und Krieg betroffen sind.

Mit diesem Buch wollen wir den geflüchteten Kindern, ihren Familien sowie allen Helfer*innen etablierte psychologische Übungen an die Hand geben, die der ersten psychischen Stabilisierung nach traumatischen Erlebnissen dienen.

Wir hoffen, viele Kinder und Jugendliche zu erreichen, die bereits unglaublichen Mut auf ihrer Reise bewiesen haben und nun jede Unterstützung auf eine hoffnungsvolle Zukunft verdienen, die sie bekommen können.

Ebsdorfergrund, April 2022



Dipl.-Psych. Thien An Tran
Gründer & Geschäftsführer
Caring Elephants



Maike Vogt, M.A. Philosophie
Projektleiterin



ПЕРЕДМОВА

ШАНОВНІ ЧИТАЧІ!

Війна проти України надалі турбує та хвилює всіх нас. Тисячі людей, які шукають захисту, передусім діти та жінки, які серйозно постраждали внаслідок війни та втечі, також прагнуть знайти притулок у Німеччині.

Працівники *Caring Elephants* докладають зусиль щодо захисту та допомоги дітям та молоді, які постраждали від сексуального насильства, жорстокого поводження, торгівлі людьми та війни. За допомогою цієї книги ми хочемо надати дітям-біженцям, їхнім родинам та всім особам, які надають допомогу, перевірені психологічні вправи, які служать для початкової психологічної стабілізації після травматичних переживань.

Ми сподіваємось охопити багатьох дітей і молодих людей, які вже проявили неймовірну мужність під час подорожі й наразі заслуговують на будь-яку підтримку заради обнадійливого майбутнього, яке вони можуть отримати.

Ебсдорфергруд, квітень 2022 року



Дипл. псих. Тін Ан Тран
Засновник і генеральний
директор



Майке Фогт, магістр філософії
Керівник проекту *Caring Elephants*



LIEBE ELTERN, LIEBE BEZUGSPERSONEN,

Sie haben mit Ihrem Kind oder Ihren Kindern eine lange und vermutlich sehr schwierige Reise überstanden. Aus den Erfahrungen mit Familien in einer ähnlichen Situation wissen wir, dass ein Ankommen nach der Flucht oft noch nicht bedeutet, dass sich auch die Gedanken und Gefühle beruhigen. Oft bleiben Sorgen über die aktuelle Situation, über Menschen, die zurückgelassen werden mussten, über die Zukunft und vielleicht auch über die Vergangenheit. Möglicherweise geht es Ihnen selbst damit manchmal nicht so gut. Möglicherweise beobachten Sie Verhaltensweisen bei Ihrem Kind oder Ihren Kindern, die Ihnen ungewöhnlich erscheinen oder Grund zur Sorge bereiten.

Mit diesem Buch möchten wir Ihnen und Ihren Kindern Informationen über solche Verhaltensweisen geben und Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie Ihrem Kind helfen können.

Kinder, die schlimme Sachen erlebt haben, können zu unterschiedlichen Zeitpunkten ganz unterschiedlich auf so ein Erlebnis reagieren. Die vorgestellten Übungen sollen als Erste Hilfe dienen, mit den Reaktionen besser zurechtzukommen.



ШАНОВНІ БАТЬКИ, ШАНОВНІ ОПІКУНИ!

Зі своєю дитиною або дітьми ви пройшли довгий і, ймовірно, дуже важкий шлях. З досвіду роботи з сім'ями в схожій ситуації ми знаємо, що прибуття після втечі часто не означає, що заспокоїлися думки та почуття. Часто залишається хвилювання про поточну ситуацію, про людей, яких довелося залишити, про майбутнє, а також, можливо, і про минуле. Можливо, що у вас самих деколи не все гаразд. Можливо, що у вашої дитини або дітей ви помітили прояви поведінки, які ви вважаєте незвичними або які викликають занепокоєння.

За допомогою цієї книги ми хотіли б надати вам і вашим дітям інформацію про такі прояви поведінки та продемонструвати способи, у які ви можете допомогти своїй дитині.

Діти, які пережили погані речі, можуть у різні часи зовсім по-різному реагувати на такий досвід. Представлені вправы повинні служити першою допомогою, яка дозволить краще впоратися з реакціями.



1. Zunächst werden Übungen vorgestellt, mit deren Hilfe sich Ihr Kind **wieder sicher fühlen** kann (Kapitel: „Ich bin in Sicherheit“).
1. Спочатку представлені вправи, які можуть допомогти вашій дитині **знову почуватися в безпеці** (Розділ: «Я в безпеці»).
2. Im nächsten Schritt werden die **vorhandenen Stärken Ihres Kindes aktiviert** („Innere Stärken“).
2. На наступному етапі активізуються **наявні сильні сторони вашої дитини** («Внутрішні сили»).
3. Es werden kleine Maßnahmen vorgestellt, um **Schlafproblemen zu begegnen** („Wieder ruhig schlafen“).
3. Представлені невеликі заходи для **подолання проблем зі сном** («Знову спати спокійно»).
4. Es gibt eine effektive Übung, um **belastende Erinnerungen und Bilder unter Kontrolle** zu bekommen („Die schlechten Bilder wegschließen“).
4. Є ефективна вправа для контролю **важких спогадів і образів** («Блокування негативних образів»).
5. Nun kann mit Ihrem Kind ein **persönlicher, sicherer Ort** entwickelt werden („Hier fühle ich mich wohl“).
5. Тепер разом з вашою дитиною можна створити **особисте, безпечне місце** («Тут я почувуюся добре»).
6. Zuletzt werden Übungen zum **Entspannen** vorgestellt („Ruhig und entspannt“).
6. Зрештою, представлені вправи для **розслаблення** («Спокійний і розслаблений»).



Je nach Alter kann das Buch von Ihrem Kind auch selbst gelesen werden. Besonders zu Beginn funktionieren die Übungen besser, wenn Sie Ihr Kind anleiten und bei den Übungen unterstützen. Lesen Sie sich gemeinsam die Geschichte von Katerina und Oleg durch und probieren Sie die Übungen aus. Jene Übungen, bei denen Ihr Kind Ihre Hilfe besonders benötigt, sind mit diesem Zeichen markiert:

Залежно від віку ваша дитина також може і сама читати цю книгу. Вправи працюють краще особливо на початку, якщо ви направляєте та підтримуєте дитину під час вправ. Прочитайте разом історію Катерини та Олега та спробуйте виконати вправи. Ті вправи, де ваша дитина особливо потребує вашої допомоги, позначені цим знаком:



Achten Sie bei diesen Übungen darauf, dass Sie nicht gestört werden. Ihr Kind soll die Übungen im Liegen oder in einer bequemen Sitzhaltung durchführen. Achten Sie beim Vorlesen darauf, dass Sie langsam lesen und Pausen einlegen. Sie können die vorgelesenen Texte auch auf Band oder mit einem Handy aufnehmen. So hat Ihr Kind die Übung immer bei sich. Es ist möglich, dass ihr Kind verschiedene Körperempfindungen wie Kribbeln oder Wärme spürt oder gar einschläft. Am Ende jeder Übung sollte ihr Kind wieder wach und aufmerksam sein. Manchmal ist es hierfür nötig, Ihr Kind laut beim Namen zu nennen oder es zu berühren (siehe auch Übung „Wo bin ich?“). Lassen Sie Ihrem Kind Zeit und Raum nach der Übung über Empfindungen und Gedanken, die dabei möglicherweise aufgekommen sind, zu sprechen. Aber drängen Sie es nicht, irgendwas zu erzählen, was es nicht möchte.

Es ist jedoch auch möglich, dass die Kinder vor allem zu Beginn keine Veränderung bemerken. Die Übungen sollten regelmäßig geübt werden. Am besten ist es, die Übungen zu festen Zeitpunkten durchzuführen (z.B. in der Mittagspause oder vor dem Schlafengehen), um eine gewisse Routine zu bekommen. Das Buch beinhaltet eine Sammlung verschiedener Übungen, die alle unterschiedlich helfen. Die Kinder dürfen sich die Übungen aussuchen, die sie mögen und ihnen am besten helfen.

Die Übungen ersetzen jedoch keine Psychotherapie. Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Kind mehr Unterstützung von professioneller Seite benötigt, dann wenden Sie sich bitte an Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen, Kinder- und Jugendpsychiatrien oder Beratungsstellen vor Ort.

Wir hoffen, dass dieses Buch Ihrem Kind helfen kann, sich wieder besser zu fühlen und wünschen Ihnen und Ihrer Familie alles Gute für die Zukunft!

Ihr Team von
Caring Elephants



Під час виконання цих вправ переконайтеся, щоб вас ніхто не потурбував. Ваша дитина повинна виконувати вправи лежачи або в зручному положенні сидячи. Читаючи вголос, обов'язково робіть це повільно і витримуйте паузи. Можете також записувати прочитані тексти на плівку або мобільний телефон. У такому разі ваша дитина завжди матиме вправи з собою. Можливо, що ваша дитина відчуватиме різні відчуття в тілі, такі як поколювання або тепло, або навіть одразу засне. Після кожної вправи ваша дитина повинна знову прокинутися і бути уважною. Деколи для цього потрібно голосно звернутися до дитини по імені або доторкнутися до неї (див. також вправу «Де я?»). Після вправи дайте дитині час і простір для обговорення почуттів і думок, які могли виникнути. Але не змушуйте її говорити те, що вона не хоче обговорювати.

Але також можливо, що особливо на початку діти не помічають жодних змін. Вправи потрібно виконувати регулярно. Найкраще виконувати вправи в певний час (наприклад, під час обідньої перерви або перед сном), щоб увійти в певний розпорядок дня. Книга містить збірку різних вправ, які допомагають по-різному. Діти можуть самі вибирати ті вправи, які їм подобаються і які їм найбільше допомагають.

А втім, вправи не замінюють психотерапію. Якщо ви не впевнені у тому, чи потребує ваша дитина більш професійної підтримки, зверніться до дитячого та підліткового психотерапевта, дитячого та підліткового психіатра або місцевого консультативного центру.

Ми сподіваємося, що ця книга допоможе вашій дитині знову почуватися краще, і бажаємо вам і вашій родині всього найкращого в майбутньому!

З повагою,
команда Caring Elephants



DIE GESCHICHTE VON KATERINA UND OLEG

ІСТОРИЯ КАТЕРИНИ ТА ОЛЕГА

WIE ALLES BEGANN

Das sind Katerina und Oleg. Katerina ist gerade 12 Jahre alt geworden. Ihr kleiner Bruder Oleg ist 7 Jahre alt. Katerina und Oleg sind mit ihrer Mutter und ihrem Opa nach einer langen Reise neu in dieses Land gekommen. Ihr Vater konnte nicht mitkommen, warum, wissen die Beiden gar nicht genau. Noch verstehen sie nur wenige Worte in der neuen Sprache.



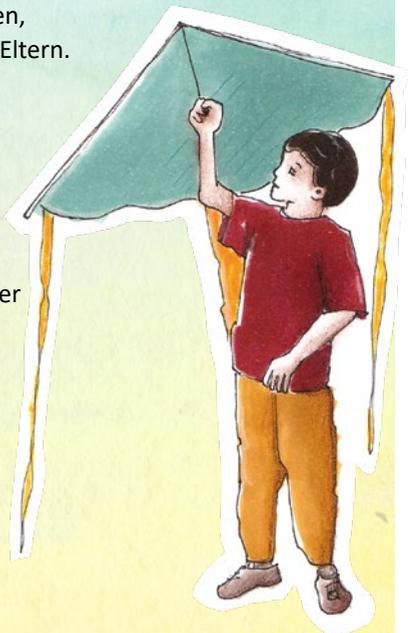
ЯК ВСЕ ПОЧИНАЛОСЯ

Це Катерина та Олег. Катерині щойно виповнилося 12 років. Її молодшому братові Олегу 7 років. Катерина та Олег нещодавно приїхали в цю країну з мамою та дідусем після довгої подорожі. Їхній батько не зміг приїхати з ними – вони не знають точно чому. Вони все ще розуміють лише кілька слів новою мовою.



In ihrem Heimatland arbeiteten ihr Vater und ihre Mutter in einem Büro. Oleg und Katerina gingen in die Schule. Nachmittags trafen sie sich mit Freunden, gingen ins Kino oder spielten mit ihren Eltern. Am liebsten spielte Oleg aber Fußball.

Katerina und Oleg kommen aus einem großen und abwechslungsreichen Land mit weiten Feldern und Wäldern, Bergen und einer kleinen Küste, aber auch mit großen Städten. Im Winter ist es dort kalt und im Sommer warm.



На батьківщині їхні батько і мати працювали в офісі. Олег і Катерина ходили до школи. По обіді вони зустрічалися з друзями, ходили в кіно або проводили час з батьками. Але більш за все Олегу подобалося грати в футбол.

Катерина та Олег родом із великої та різноманітної країни з широкими полями й лісами, горами й невеликим узбережжям, а також із великими містами. Взимку там холодно, а влітку тепло.



Plötzlich hörten sie laute Knalle und konnten nicht mehr nach draußen gehen. „Es ist draußen nicht mehr sicher“, haben ihre Eltern gesagt. Manchmal mussten sie alle zusammen warten, bis der Lärm auf der Straße zuende war. An einem Tag wurde ein Nachbar beerdigt.

Раптом вони почули гучні удари та більше не могли вийти на вулицю. «На вулиці більше не безпечно», – сказали батьки. Деколи їм усім разом доводилося чекати, поки припиниться шум на вулиці. Одного дня поховали сусіда.



Kurze Zeit später mussten sie ihr Haus verlassen. Alle mussten sich beeilen. Katerina hat verstanden, dass sie weg vom Krieg mussten. Sie hätte sich gerne von ihren Freundinnen verabschiedet, aber es war keine Zeit und sie wollte ihrer Mutter nicht noch mehr Sorgen machen. Dann mussten sie sich auch von ihrem Vater verabschieden, der in der Heimat bleiben musste. Oleg und Katerina waren sehr traurig. Oleg hat nicht verstanden, warum ihr Vater nicht mitkommen konnte.

Через деякий час їм довелося покинути свій будинок. Усі мушили поспішати. Катерина зрозуміла, що їм треба було тікати від війни. Вона хотіла б попрощатися з друзями, але не було часу, і вона не хотіла більше турбувати маму. Тоді їм довелося попрощатися з батьком, який повинен був залишитися вдома. Олег і Катерина були дуже сумні. Олег не розумів, чому їхній батько не міг поїхати з ними.



DIE LANGE REISE

ТРИВАЛА ПОДОРОЖ



Katerina, Oleg, ihre Mutter und ihr Opa waren sehr lange unterwegs und haben einen weiten Weg hinter sich gebracht. Auf ihrer Reise haben sie auch andere Leute getroffen, die alles zurücklassen mussten. Manchmal hatten sie großen Hunger und Durst. Manchmal war es warm und manchmal eisig kalt. Manchmal mussten sie stundenlang zu Fuß gehen. Oleg tat oft die Füße weh und er war müde. Immer wieder haben sie auf dem Weg mit ihrem Vater telefoniert. Manchmal wussten sie nicht, wann die Polizisten und Soldaten ihnen erlauben würden weiterzugehen. Ihre Mutter hat dann geweint. Katerina und Oleg wussten nicht genau, wie lange sie unterwegs waren.

Катерина, Олег, їхня мати та дідусь дуже довго були в дорозі й подолали довгий шлях. Під час подорожі вони також зустрічали інших людей, яким довелося залишити все. Іноді вони відчували сильний голод і спрагу. Іноді було тепло, а іноді дуже морозно. Деколи їм доводилося йти пішки годинами. У Олега часто боліли ноги, і він був втомлений. По дорозі вони часто телефонували батькові. Іноді вони не знали, коли поліція та солдати дозволять їм йти далі. У таких випадках їхня мати плакала. Катерина та Олег точно не знали, як довго вони вже були в дорозі.



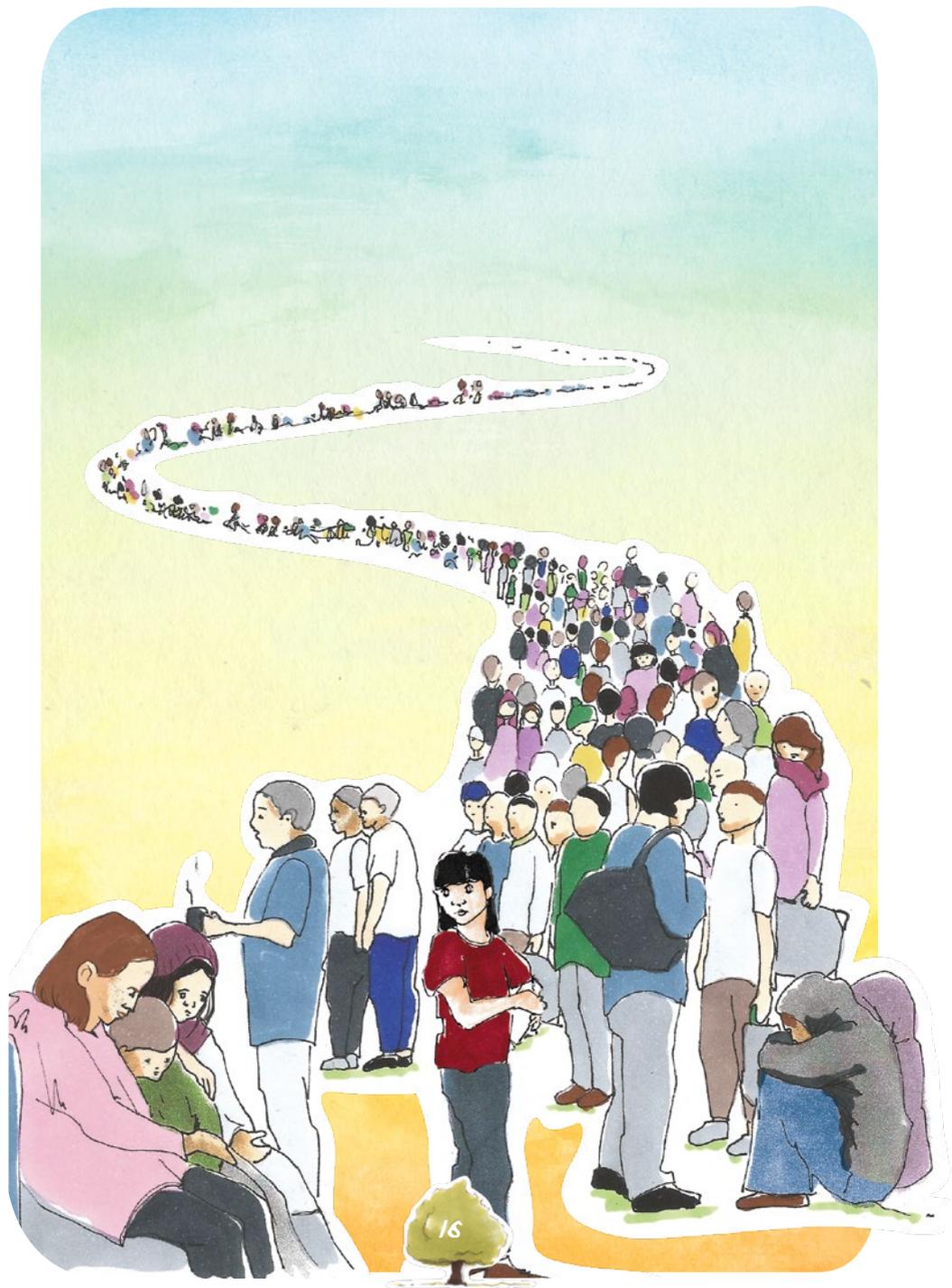
ANGEKOMMEN IM NEUEN LAND

ПРИБУТТЯ В НОВУ КРАЇНУ

Aber irgendwann hatten sie es geschafft. Da war die letzte Grenze überwunden und ihre Mutter sagte: „Jetzt wird es besser.“ Leider hat es dann doch noch ganz schön lange gedauert, bis sie wirklich wussten, wo sie bleiben durften. Mehrere Tage blieben sie in einem großen Gebäude mit vielen, vielen anderen Menschen, die alle darauf warteten gesagt zu bekommen, wohin sie sollten. Oft war es laut und für die meisten Menschen war es sehr schwer auszuhalten, so lange zu warten und nicht zu wissen, wie es weitergeht.

Але зрештою їм це вдалося. Було подолано останній кордон, і їхня мати сказала: «Наразі стає краще». На жаль, пройшло ще досить багато часу, перш ніж вони дійсно дізналися, де зможуть залишитися. Декілька днів вони пробули у великій будівлі з великою кількістю інших людей, усі з яких чекали, коли їм скажуть, куди йти. Часто було дуже шумно, і для більшості людей було дуже важко так довго чекати, щоб дізнатися, що буде далі.





KATERINA UND OLEG GEHT ES NICHT IMMER GUT

У КАТЕРИНИ ТА ОЛЕГА НЕ ЗАВЖДИ ВСЕ ДОБРЕ

OLEG KÄMPFT IMMER NOCH

Oleg findet es so ungerecht. In letzter Zeit schimpfen die Erwachsenen so viel mit ihm. Oft spielt er einfach nur mit den anderen Kindern. Egal was sie spielen, irgendwann führt es meistens zu einem Spiel, in dem sie sich gegen die Bösen durch Kämpfen und Schießen verteidigen müssen.

Er schlägt und tritt manchmal auch andere Kinder, obwohl er das gar nicht will. Irgendwie passiert das einfach. Er hat dann das Gefühl, die Kontrolle über seine Wut zu verlieren. Manchmal ist er wütend auf seinen Vater, weil er nicht bei ihnen ist. Er hat aus Wut auch schon sein Spielzeugauto auf dem Boden zerschmettert.

OLEG VSE SHCHE BORET'SYA

Олег вважає, що це дуже несправедливо. Останнім часом дорослі дуже сваряться на нього. Часто він просто грає з іншими дітьми. Неважливо, у що вони грають – у якусь мить це зазвичай призводить до гри, де їм доводиться захищатися від поганих хлопців, борючись і стріляючи.



Він також іноді б'є інших дітей, хоча сам цього не хоче. Просто якось так трапляється. Тоді він відчуває, що втрачає контроль над своїм гнівом. Іноді він сердиться на батька за те, що він не з ними. Також у гніві він розбив свою іграшкову машинку об землю.





Seine Mutter ist ratlos. Sie sagt, er sei früher immer ein so liebes und ruhiges Kind gewesen. Oleg denkt manchmal, dass seine Mutter deshalb oft so traurig aussieht. Vielleicht ist er schuld? Nur wenn er wieder die schlimmen Bauchschmerzen hat, und seine Mutter ihn tröstet, ist die Wut nicht da.

Eine andere Sache ist Oleg sehr peinlich. Am liebsten würde er niemandem davon erzählen. Seitdem er in diesem neuen Land lebt, wacht er manchmal nachts auf und sein Bett ist nass, obwohl das schon lange nicht mehr passiert ist.

Його мати безпорадна. Вона каже, що він завжди був такою милою і тихою дитиною. Іноді Олег думає, що тому його мама часто виглядає такою сумною. Можливо, це його вина? Тільки коли у нього знову сильно болить живіт і мати його заспокоює, гнів зникає.



Інша справа в тому, що Олегу дуже соромно. Найкраще, якби він про це зовсім нікому не розповідав. Відтоді, як він живе в цій новій країні, він іноді прокидається вночі і його ліжко мокре, хоча такого вже давно не було.

KATERINA FÜHLT SICH NICHT SICHER

An manchen Tagen erkennt sich Katerina gar nicht mehr wieder. Sie hat Angst, verrückt zu werden. Besonders schlecht fühlt sie sich an Tagen, an denen sie ihren Vater nicht erreichen können. Ihre Mutter sagt ihr immer wieder, dass sie jetzt in Sicherheit ist und dass es auch ihrem Vater gut gehe. Trotzdem überkommt Katerina manchmal eine riesengroße Angst. Zuletzt war das so, als sie die Sirene eines Feuerwehrautos gehört hat. Dabei ist gar keine Gefahr da.

КАТЕРИНА НЕ ПОЧУВАЄТЬСЯ В БЕЗПЕЦІ

У деякі дні Катерина навіть себе не впізнає. Вона боїться збожеволіти. Особливо погано вона почувається в ті дні, коли вони не можуть додзвонитися до батька. Мама постійно каже їй, що наразі вона в безпеці та у її батька теж все добре. Однак Катерину іноді охоплює величезний страх. Востаннє таке було, коли вона почула сирену пожежної машини. Але жодної небезпеки немає.



Am liebsten würde sie sich den ganzen Tag beschäftigen und ablenken. Aber nicht einmal im Sprachkurs kann sie richtig zuhören. Früher war Katerina eine gute Schülerin. Heute hat sie das Gefühl, ihr Kopf funktioniert nicht mehr richtig. Ständig vergisst sie Worte, die sie gerade erst gelernt hat oder schweift in Gedanken ab.

Найкраще, якби вона була цілий день чимось зайнята та змогла відволіктися. Але навіть на мовному курсі вона не в змозі нормально слухати. Раніше Катерина добре вчилася в школі. Сьогодні вона відчуває, що її голова не працює належним чином. Вона постійно забуває слова, які щойно вивчила, або блукає в роздумах.



IMMER DIESE BILDER - KATERINA HAT ALBTRÄUME

Fast jeden Abend liegt Muna lange Zeit wach. Sie fühlt sich sehr erschöpft, kann aber einfach nicht einschlafen. In ihrem Kopf kreisen die Gedanken. Sie macht sich Sorgen um ihre Mutter, die jetzt immer so traurig aussieht und kaum etwas isst. Dann denkt sie an ihre Freundinnen, die sie zurücklassen musste. Ob es ihnen wohl gut geht? Wenn Muna dann endlich eingeschlafen ist, redet sie im Schlaf. Manchmal schreit und weint sie auch so laut im Schlaf, dass ihr Bruder Khalil aufwacht und sie dann aufweckt. Sie hat dann schlimme Träume von all den Dingen gehabt, die ihr in ihrem Heimatland Angst gemacht haben.

ЗАВЖДИ ЦІ ОБРАЗИ – СНЯТЬСЯ КАТЕРИНИ У КОШМАРАХ

Майже щовечора Катерина довго не може заснути. Вона відчуває себе дуже виснаженою, але не може заснути. В голові кружляють думки. Вона переживає за маму, яка наразі постійно виглядає сумною і майже нічого не їсть. Потім вона думає про батька, який залишився. Чи все в нього добре?

Коли Катерина нарешті засинає, вона розмовляє уві сні. Деколи вона також кричить і плаче уві сні так голосно, що її брат Олег прокидається та будить її. У таких випадках їй снилися погані сни про все, що останнім часом трапилося в її рідній країні.



AM LIEBSTEN EINFACH VERGESSEN

Oleg und Katerina sprechen manchmal über die schöne Zeit in ihrer Heimat. Am Anfang macht das Spaß. Aber irgendwann werden sie dann oft sehr traurig. Mit den schönen Erinnerungen kommen immer sehr schnell das Heimweh und die Sorge, wie es vor allem ihrem Vater geht, der noch dort ist.

Sie wissen ja auch nicht, wie es in diesem neuen Land weitergeht. Beide möchten so schnell wie möglich wieder nach Hause, ihren Vater sehen, zur Schule gehen und ihre Freunde sehen. Wenn die beiden ihre Mutter fragen, zuckt sie mit den Schultern und sagt: „Wir müssen Geduld haben“.

СНЯТЬСЯ КАТЕРИНІ У КОШМАРАХ

Олег та Катерина іноді згадують про добрі моменти, які були у них на батьківщині. Спочатку це підіймає настрій. Але у певну мить їм часто стає сумно. Разом з прекрасними спогадами завжди дуже швидко приходить туга за домом і, особливо, занепокоєння, що їхній батько все ще там.

Адже вони не знають, що станеться у цій новій країні. Вони хочуть якнайшвидше повернутися додому, побачити батька, піти до школи та зустрітися з друзями. Коли ці двоє питають свою матір, вона знизує плечима і каже: «Ми маємо бути терплячими».



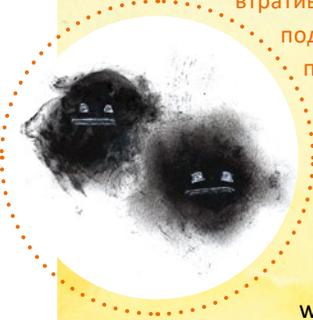


WAS IST LOS MIT MIR?

ЩО СТАЛОСЯ ЗІ МНОЮ?

Vielleicht hast auch du wie Katerina und Oleg schlimme Dinge erlebt. Vielleicht hast du einen Krieg in deinem Land miterlebt und dir oder dir nahestehenden Personen wurde wehgetan. Vielleicht hast du dein Haus und wichtige Menschen verloren. Und vielleicht hast du auf deinem langen Weg in dieses Land schlimme Erfahrungen machen müssen. Solche Ereignisse nennt man auch „Trauma“. Jeder Mensch reagiert anders auf solche schlimmen Erlebnisse.

Можливо, як Катерина та Олег, ти також пережив погані події. Можливо, у своїй країні тобі теж довелося пережити війну і біль, або постраждав хтось із твоїх близьких. Можливо, ти втратив дім і дорогих людей. І, можливо, під час тривалої подорожі до цієї країни тобі довелося пережити поганий досвід. Такі події також називають «травмою». Кожна людина по-різному реагує на подібні неприємні події.



Einige Kinder
haben Alpträume,
können nicht einschlafen oder
wachen immer wieder in der Nacht auf...

Деяким дітям
сняться кошмари,
вони не можуть заснути або
часто прокидаються вночі...



Einige Kinder...

Деякі діти...

...haben plötzliche Erinnerungen
an die schlimmen Erlebnisse und bekommen große Angst...

...раптово згадують
погані події та дуже бояться...

...spielen immer wieder die schlimmen Erlebnisse nach...

...прокручують погані події у голові знову і знову...

... sind ständig traurig, haben keinen Spaß mehr an Dingen,
die sie früher gerne gemacht haben, und wollen lieber
alleine sein...

...постійно сумують, більше не отримують радість
від речей, які вони любили робити, і хочуть за
краще побути на самоті...

...haben keinen Hunger mehr...

...не мають апетиту...

...haben schlechte Gedanken, die ständig in ihrem Kopf sind,
können sich nicht mehr konzentrieren, machen sich große
Sorgen oder fühlen sich schuldig.

...мають погані думки, які постійно крутяться в голові,
не можуть зосередитися, сильно хвилюються або
відчувають провини.





Einige Kinder...

Деякі діти...

...sind wütend oder sehr unruhig und
vielleicht sogar aggressiv...

...дуже злісні або дуже неспокійні і,
можливо, навіть агресивні...

...haben Bauch- oder Kopfschmerzen oder andere Schmerzen,
die ein Arzt nicht erklären kann...

...мають болі в животі, головні чи інші болі,
які лікар не може пояснити...

...machen sich in die Hose...

...мочаться в штани...

... wollen nicht mehr in die Schule gehen.

...більше не хочуть ходити до школи.



Vielleicht kennst du ja auch Einiges davon.

**Diese Reaktionen sind normal,
wenn man schlimme Dinge erlebt hat!**

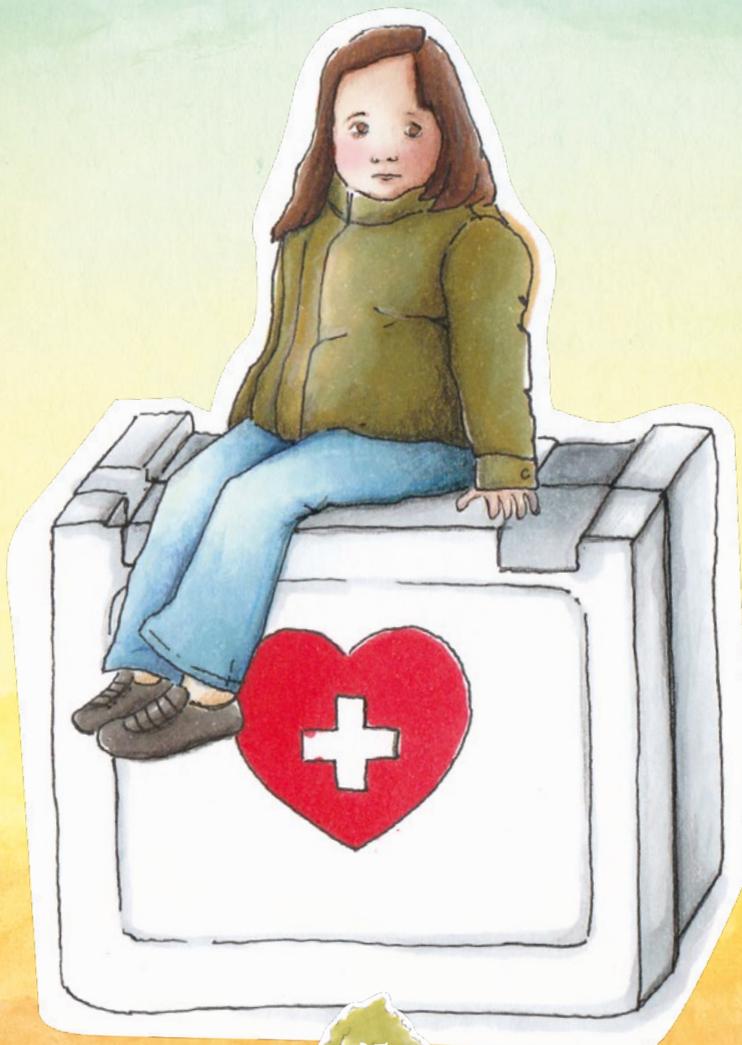
Можливо, тобі дещо з такого знайомо.

**Ці реакції є нормальними,
якщо людина пережила погані події!**



**ERSTE-HILFE FÜR KATERINA,
OLEG UND MICH**

**ПЕРША ДОПОМОГА ДЛЯ
КАТЕРИНИ, ОЛЕГА ТА МЕНЕ**



Katerina und Oleg sind froh, dass sie ein paar Übungen kennengelernt haben, die ihnen helfen, wenn es ihnen nicht gut geht. Auf den nächsten Seiten findest du diese Übungen. Probiere sie doch auch mal aus! Sie haben auch schon vielen anderen Kindern geholfen.

Manche Übungen helfen sofort und andere musst du vielleicht öfter wiederholen, bis du etwas merkst. Probiere es dann einfach weiter, es lohnt sich! Und wenn du dann herausgefunden hast, welche Übungen dir gefallen und dir gut helfen, dann übe sie immer wieder. Vielleicht hast du ja auch eine Möglichkeit, dir diese Übungen zum Beispiel mit einem Handy aufnehmen zu lassen, damit du sie dir immer wieder anhören kannst.

Катерина та Олег раді, що вивчили кілька вправ, які допоможуть, коли їм погано. Ці вправи ти знайдеш на наступних сторінках. Чому б не спробувати! Вони вже також допомогли багатьом іншим дітям.

Деякі вправи допомагають одразу, а інші, можливо, доведеться повторити кілька разів, поки не помітиш якийсь результат. Просто спробуй, адже воно того варто! І коли ти зрозумієш, які вправи тобі подобаються і допомагають, то практикуй їх знову і знову. Можливо, у тебе також є можливість записувати ці вправи, наприклад, на мобільний телефон, щоб їх можна було прослухати знову.



ICH BIN IN SICHERHEIT

Я В БЕЗПЕЦІ

WO BIN ICH?

Wenn Katerina sich so abwesend oder ängstlich fühlt, hilft es ihr, wenn ihre Mutter oder ihr Opa ihren **Namen sagen** und sie fragen, **wo** sie ist und **welchen Tag** wir haben.

Ihr Opa sagt auch immer wieder:
**„Wir sind jetzt in Sicherheit!
Du brauchst keine Angst zu haben!“**
und nimmt sie in den Arm.

ДЕ Я?

Коли Катерина відчуває себе такою відчуженою або занепокоєною, їй допомагає, якщо її мама чи дідусь **називає її ім'я** та запитує, **де** вона знаходиться і **який сьогодні день**.

Її дідусь постійно каже:
**«Ми зараз у безпеці!
Не треба боятися!»**
і бере її за руку.





Um die Sätze nicht zu vergessen, hat Katerina sich diese auf ein Blatt geschrieben. Wenn sie dann wieder Angst hat, holt sie das Blatt raus und sagt sich die Sätze vor. Dann wird die Angst gleich weniger.

Oleg kann noch nicht lesen. Er hat einen Stein, der ihn an die Sätze erinnert. Den Stein trägt er jetzt immer in seiner Hosentasche und fühlt sich gleich viel sicherer.

Kennst du auch solche Sätze, die deine Angst gleich weniger werden lassen? Schreibe sie am besten gleich auf!

Щоб не забути ці речення, Катерина записала їх на аркуші паперу. Коли їй знову стає страшно, вона дістає аркуш паперу і промовляє речення про себе. Тоді страх зменшується.

Олег ще не вміє читати. У нього є камінь, який нагадує йому про речення. Тепер він завжди носить камінь у кишені штанів і тому відчуває себе набагато безпечніше.

Ти знаєш такі речення, які зменшують страх? Краще одразу запиши їх!



3-2-1

Manchmal werden die Erinnerungen an die schlimmen Erlebnisse so stark, dass Katerina gar nicht mehr weiß, wo sie gerade ist. Wenn es dir auch mal so geht, konzentriere dich auf deine Umgebung in der Gegenwart:

Nenne **3** Sachen, die du im Moment *sehen* kannst,
nenne **3** Sachen, die du im Moment *hören* kannst, und
nenne **3** Sachen, die du im Moment *spüren* kannst.

Danach kannst du es nochmal wiederholen.



Doch diesmal sollst du nur
2 Sachen nennen, die du *sehen* kannst,
2 Sachen nennen, die du *hören* kannst, und
2 Sachen nennen, die du *spüren* kannst.

Іноді спогади про погані переживання стають настільки сильними, що Катерина вже не знає, де вона знаходиться. Якщо ти відчуваєш те саме, зосередься на своєму теперішньому оточенні:

Назви **3** речі, які ти наразі *бачиш*,
назви **3** речі, які ти наразі *чуєш*, і
назви **3** речі, які ти наразі *відчуваєш*.



Потім можеш повторити.

Але цього разу треба назвати лише
2 речі, які ти *бачиш*,
2 речі, які ти *чуєш* і
2 речі, які ти *відчуваєш*.





Zum Schluss nenne noch

- 1 Sache, die du *sehen* kannst,
- 1 Sache, die du *hören* kannst, und
- 1 Sache, die du *spüren* kannst.

Manchmal ist es schwierig, so viele verschiedene Dinge, Geräusche und Empfindungen wahrzunehmen. Du darfst auch Dinge doppelt nennen. Wiederhole die Übung so lange, bis du dich wieder ruhiger fühlst.

Наприкінці ще назви

- 1 річ, яку ти *бачиш*,
- 1 річ, яку ти *чуєш* і
- 1 річ, яку ти *відчуваєш*.

Деколи важко помітити стільки різних речей, звуків і відчуттів. Ти також можеш назвати речі двічі. Повторюй вправу доти, поки не заспокоїшся.



SO ATMET MEIN KÖRPER



Um deinen Körper besser zu spüren, probiere mal die nächste Übung aus:

Suche dir einen **ruhigen Ort** und setze dich ganz bequem auf einen Stuhl. Dabei sollen **beide Füße fest auf dem Boden** stehen. Du kannst auch direkt auf dem Boden sitzen oder die Übung im Liegen durchführen. Wenn du möchtest, kannst du deine Augen zumachen. Oder du kannst deine Augen auch offen lassen und auf einen Punkt im Raum gucken.

Nun konzentriere dich zuerst auf deine **Füße**.
Spüre einmal, wie deine Füße den Boden berühren...
fühlt es sich kalt oder warm an?

Dann geh mit deiner Aufmerksamkeit langsam deine **Beine** entlang nach oben...
spüre, wie sich deine **Unterschenkel**
und **Oberschenkel** anfühlen.

Als nächstes achte darauf,
wie du sitzt oder liegst...
wie fühlt sich das an, worauf du
sitzt oder liegst?

Wie fühlt sich dein **Rücken** an?



ТАК ДИХАЄ МОЄ ТІЛО

Щоб краще відчути своє тіло, спробуй наступну вправу:

Знайди **тихе місце** і зручно сядь на стілець. **Обидві ноги повинні міцно стояти на землі.** Можеш також сісти прямо на підлогу або виконувати вправу лежачи. Якщо хочеш, можеш закрити очі. Або можеш тримати очі відкритими і дивитися на якусь точку в просторі.

Спершу зосередься на своїх **ногах.**
Відчуй, як твої ноги торкаються землі...
відчуваєш холод чи тепло?

Потім повільно перемісти свою увагу
вгору вдовж **ніг...**
відчуй **гомілки**
та **стегна.**

Далі зверни увагу на те,
як ти сидиш або лежиш...
Як ти відчуваєш те, на чому
сидиш або лежиш?

Як відчувається твоя **спина?**



Und nun achte mal auf deinen **Bauch**. Wie fühlt es sich da an?

Dann konzentriere dich auf deinen **Brustkorb**...
achte darauf, wie sich dein Brustkorb bei jedem Atemzug
langsam hebt und sich wieder senkt.

Achte nun auf deine **Hände** und **Arme**...
Wie liegen deine Arme auf? Wie fühlt sich das an?

Geh mit deiner Aufmerksamkeit dann weiter zu
deinen **Schultern**.

Und konzentriere dich nun auf deinen **Kopf**
und dein **Gesicht**...wie fühlt es sich an,
wenn die Luft durch deine
Nase einströmt?

Zum Schluss der Übung atme nochmal
tief ein und spüre, wie die Luft durch
deinen Körper strömt. Und wenn du
gleich die Augen wieder aufmachst,
fühlst du dich erholt und wach.



Тепер зверни увагу на **живіт**. Що ти відчуваєш?

Потім зосередься на **грудях**...
зверни увагу, як твоя грудна клітка повільно
підіймається й опускається з кожним вдихом.

Тепер зверни увагу на **кисті та руки**...
Як лежать твої руки? Яке це відчуття?

Потім перемісти увагу на **плечі**.

А тепер зосередься на своїй **голові**
та **обличчі**... які в тебе відчуття,
коли повітря проходить
через ніс?

Наприкінці вправи зроби ще один
глибокий вдих і відчуй, як повітря
проходить через тіло. І коли ти знову
відкриєш очі, ти відчуватимеш себе
бадьорим і свіжим.



MEIN BAUM



Mit der nächsten Übung können Katerina und Oleg wieder Kraft auftanken, wenn es ihnen nicht so gut geht.

Stell dir hierzu eine Landschaft vor, in der du dich wohl fühlst. Und dann stell dir irgendwo in dieser Landschaft einen ganz großen, kräftigen Baum vor.

За допомогою наступної вправи Катерина та Олег можуть зарядитися енергією, коли їм погано.

Для цього уяви собі пейзаж, у якому тобі комфортно. А потім уяви собі дуже велике міцне дерево десь у цьому пейзажі.



МОЄ ДЕРЕВО

Er hat einen dicken Stamm und
viele Äste mit grünen Blättern.

Gehe zu dem Baum hin und
schau ihn dir ganz genau an.

Воно має товстий
стовбур і багато гілок
із зеленим листям.

Підійди до дерева
та уважно подивись
на нього.



Siehst du seine kräftigen Wurzeln? Damit saugt der Baum Wasser aus der Erde. Und siehst du die vielen Blätter? Damit bekommt der Baum warmes Licht von der Sonne. Mit den Wurzeln und Blättern bekommt der Baum alles, was er braucht, um gesund zu sein und zu wachsen.

Stell dir nun vor, du berührst den Baum. Wenn du magst, kannst du dir vorstellen, wie du mit dem Baum verschmilzt und selbst zu dem Baum wirst. Oder du kannst den Baum auch einfach umarmen. Und nun stell dir vor, wie du – genau wie der Baum – Wasser aus der Erde saugst. Und stell dir vor, wie du – genau wie der Baum – warmes Licht von der Sonne bekommst.

Das fühlt sich gut an, oder?

Ти бачиш його потужне коріння? Ним дерево всмоктує воду з землі. А бачиш багато листя? Воно дає дереву тепле світло від сонця. Завдяки корінню та листям дерево отримує все необхідне, щоб залишатися здоровим та мати змогу рости.

А тепер уяви, що ти торкаєшся дерева. Якщо хочеш, можеш уявити, що ти зливаєшся з деревом і сам стаєш ним. Або можеш просто обійняти дерево. А зараз уяви, як ти, подібно до дерева, всмоктуєш воду з землі. Уяви, як ти, подібно до дерева, отримуєш тепле світло від сонця.

Приємне відчуття, чи не так?





Und dann überlege dir: Gibt es etwas, was du im Moment brauchst, um dich gut zu fühlen? Vielleicht hättest du gerne, dass jemand etwas Nettes zu dir sagt? Oder vielleicht wünschst du dir, dass dich jemand anlächelt oder dich umarmt? Oder vielleicht brauchst du auch etwas ganz anderes.

Stell dir nun vor, dass du genau das bekommst, was du brauchst, damit du dich gut fühlst. Genauso wie der Baum alles über die Wurzeln und die Blätter bekommt, damit er gesund ist und wachsen kann.

А потім подумай: чи є щось, що тобі наразі потрібно, щоб почуватися добре? Можливо, ти хочеш, щоб хтось сказав тобі щось приємне? Або, можливо, ти хочеш, щоб хтось посміхнувся тобі чи обійняв тебе? А може тобі потрібно щось зовсім інше.

А тепер уяви, що ти отримуєш саме те, що тобі потрібно, щоб почуватися добре. Так само, як дерево отримує все через коріння і листя, щоб залишатися здоровим та мати змогу рости.



Merkst du, wie gut es sich anfühlt und du dabei immer größer und stärker wirst? Genieße dieses Gefühl noch eine Weile...

Und dann trenne dich langsam wieder von dem Baum. Du kannst immer wieder zu deinem Baum gehen, wenn du wieder Kraft tanken möchtest. Mithilfe deines Baumes kannst du das bekommen, was du brauchst!

Und dann komme langsam mit deiner Aufmerksamkeit wieder in den Raum. Öffne langsam die Augen, strecke dich und du fühlst dich wieder wach.

Ти помічаєш, яке це добре відчуття, і як ти стаєш все більшим і сильнішим? Насолоджуйся цим відчуттям деякий час...

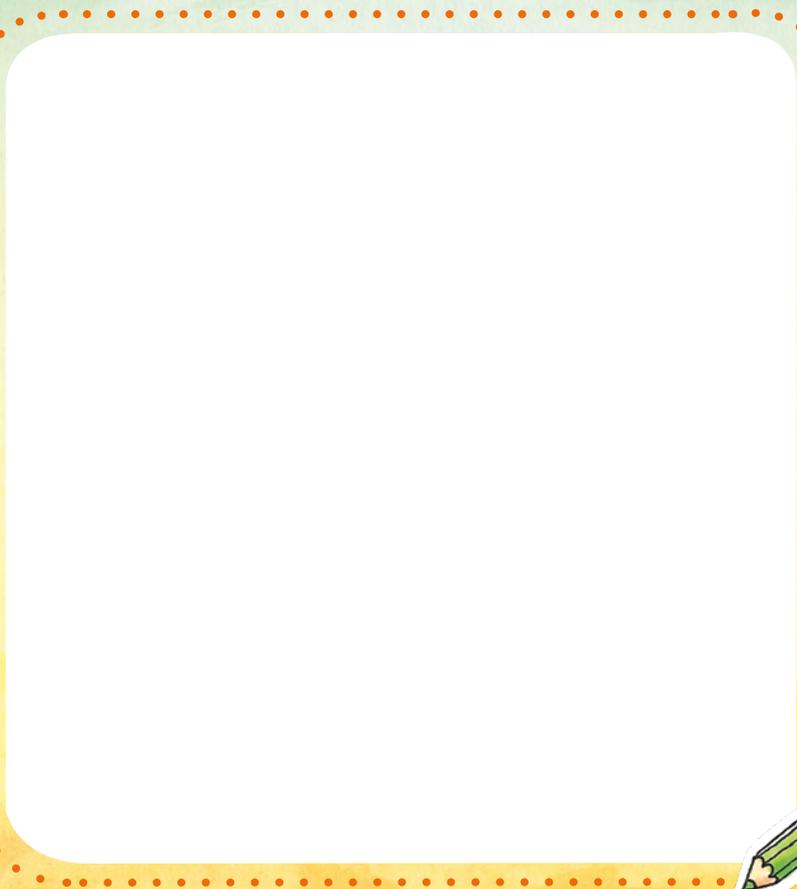
А потім знову повільно відокремся від дерева. Ти завжди можеш повернутися до свого дерева, якщо захочеш підзарядитися енергією. За допомогою свого дерева ти можеш отримати те, що тобі потрібно!

А потім повільно поверни свою увагу до кімнати. Повільно відкрий очі, потягнися, після чого ти знову почуватимешся бадьоро.



Du kannst deinen Baum auch malen, wenn du Lust hast!

Також можеш намалювати своє дерево, якщо захочеш!



INNERE STÄRKEN

DAS KANN ICH GUT!

Wenn man viele schlimme Dinge erlebt hat, erinnert man sich manchmal nicht so gut an die Dinge, die man gut kann. Das war bei Oleg so. Aber jeder Mensch hat Stärken, auch du! Wenn du sie mal vergisst, dann gibt es Tricks, wie du dich wieder an sie erinnerst!

Mach dir Gedanken über folgende Fragen:

Was kann ich gut?

(z.B.: „Ich kann gut singen“, „Ich kann gut Fußball spielen“...)

Was habe ich für gute Eigenschaften?

(z.B.: „Ich bin lustig“, „Ich bin hilfsbereit“...)

Was macht mir Spaß?

(z.B.: klettern, malen, rennen...)

Schreibe alles auf, was dir einfällt oder male es, wenn du möchtest. Und frag auch mal Erwachsene, die du kennst, was du gut kannst und was sie an dir mögen!



ВНУТРІШНІ СИЛИ

ЦЕ Я ВМІЮ ДОБРЕ!

Коли людина пережила багато поганих речей, іноді вона не дуже добре пам'ятає те, в чому добре розуміється. Так сталося з Олегом. Але у кожного є сильні сторони, в тому числі й у тебе! Якщо ти коли-небудь забудеш їх, є хитрощі, завдяки яким ти можеш згадати їх!

Поміркуй над такими запитаннями:

Що я вмію добре робити?

(наприклад: «Я вмію добре співати»,
«Я вмію добре грати у футбол»...)

Які хороші якості я маю?

(наприклад: «Я веселий(-а)»,
«Я готовий(-а) допомогти»...)

Що я люблю робити?

(наприклад: лазити, малювати, бігати...)

Запиши все, що спаде на думку,
або намалюй це, якщо хочеш.
І запитай дорослих, яких ти знаєш,
в чому ти добре розумієшся і що
їм у тобі подобається!



MUT-SPRÜCHE

ВИСЛОВИ, ЩО ДОДАЮТЬ СМІЛИВОСТІ

Erinnerst du dich noch an den Stein in Olegs Hosentasche? Oleg hat sich auch Sätze ausgedacht, die ihm Mut geben, wenn er den Stein sieht. Bestimmt kennst du auch solche Sätze wie:

Пам'ятаєш камінь в кишені штанів Олега? Олег також придумав речення, які додають йому сміливості, коли він бачить камінь. Ти напевно також знаєш такі речення:

„Ich schaffe es, ich bin stark!“

«Я зможу, я сильний(-а)!»

„Ich bin mutig!“

«Я сміливий(-а)!»

„Ich bin nicht allein!“

«Я не один (одна)!»

Schreibe diese Sätze so oft, wie es geht, auf ein Blatt: Jedes Mal in einer anderen Farbe oder mal mit der rechten, mal mit der linken Hand oder suche dir einen Gegenstand, der dich an deine Sätze erinnert!

Записуй ці речення на аркуші паперу стільки разів, скільки треба: кожен раз іншим кольором або іноді правою рукою та іноді лівою рукою, або шукай предмет, який нагадує тобі про такі речення!





SCHÖNE MOMENTE ПРЕКРАСНІ МОМЕНТИ

Manchmal kann es sein, dass du schöne Dinge gar nicht bemerkst. Auch dafür gibt es einen Trick:

Іноді ти можеш навіть не помічати гарних речей. Для цього також існує хитрість:

Am Ende des Tages überlegst du dir, was heute alles Gutes oder Schönes passiert ist. Schreib dann auf, was dir einfällt, oder erzähl es jemandem. Das kann zum Beispiel ein leckeres Essen, ein lustiges Spiel oder ein freundlicher Mensch sein, der heute nett zu dir war.

В кінці дня треба подумати про все хороше чи приємне, що сталося сьогодні. В такому разі запиши, що спадає на думку, або розкажи комусь. Наприклад, це може бути смачна їжа, весела гра або доброзичлива людина, яка сьогодні зробила для тебе щось приємне.

Wenn es dir dann mal nicht so gut geht, kannst du dir nochmal durchlesen, was du dir aufgeschrieben hast, und dich an die schönen Sachen erinnern.

Якщо тобі не так добре, можеш перечитати те, що було тобою записано, і згадати ті приємні речі.



Schreibe die Sätze weiter:

Das war heute schön:

Darüber habe ich mich heute gefreut:

Das hat mir heute Spaß gemacht:

Продовжуй писати речення:

Це було сьогодні приємним:

Це мене сьогодні дуже порадувало:

Через це мені сьогодні було весело:



WIEDER RUHIG SCHLAFEN

ZUBETTGEH-RITUAL

Wenn du Schwierigkeiten hast einzuschlafen, gibt es einige einfache Dinge, auf die du achten kannst, um wieder besser zu schlafen. Überlege, ob du ein Ritual zum Schlafengehen (Zubettgeh-Ritual) einführen kannst. Vielleicht gibt es auch Erwachsene, die dir dabei helfen können:



Versuche immer um die **gleiche Uhrzeit** ins Bett zu gehen und aufzustehen.

In einer **ruhigen und abgedunkelten Umgebung** kannst du besser schlafen.



Vielleicht hast du **Musik**, die du abends zur Beruhigung hören könntest.

Viele Kinder hören auch gerne **Geschichten** zum Einschlafen. Vielleicht kann dir ja jemand etwas vorlesen.

Achte auch darauf, dass du **nicht direkt vor dem Schlafengehen zu Abend isst**. Mit vollem Bauch schläfst du nicht so gut.

Du sollst aber auch **nicht hungrig ins Bett** gehen. Wenn du vor dem Schlafengehen also noch Hunger hast, dann iss **etwas Kleines** (zum Beispiel ein Obst).



ЗНОВУ СПОКІЙНИЙ СОН

РИТУАЛ ПЕРЕД СНОМ

Якщо у тебе труднощі із засипанням, є кілька простих речей, які можна зробити, щоб краще спати. Подумай про виконання вечірнього ритуалу перед тим, як лягати спати (ритуал перед сном). Можливо, є дорослі, які можуть допомогти тобі в цьому:



Завжди намагайся лягати та вставати
в один і той самий час.

Краще спати буде в тихому й
затемненому середовищі.

Можливо, у тебе є музика, яку
можна послухати вечорами для заспокоєння.



Багатьом дітям також подобається слухати різні **розповіді**
на ніч. Може хтось може прочитати щось для тебе.

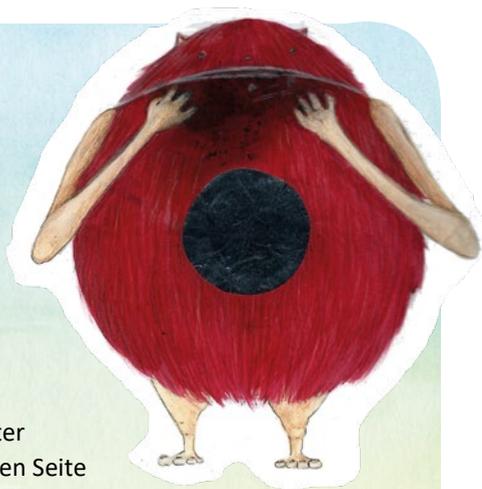
Зверни увагу, що **не варто** вечеряти **безпосередньо перед**
сном. Із повним шлунком людина спить погано.

Але **голодним лягати в ліжко теж не варто**.
Якщо ти все ще відчуваєш голод перед сном,
з'їж **щось легеньке** (наприклад, фрукт).



TRAUMFÄNGER
ЛОВЕЦЬ СНІВ





Der nächste Trick ist ein sogenannter „Traumfänger“, den du auf der linken Seite siehst. Er soll dich vor bösen Träumen schützen. Niemand weiß genau, wie der Traumfänger funktioniert, aber er hat schon Katerina, Oleg und vielen anderen Kindern geholfen. Frag einen Erwachsenen, ob er dir einen Traumfänger besorgen kann. Du kannst auch einen selbst basteln oder einfach malen. Hänge den Traumfänger dann über deinem Bett auf und hoffentlich kannst du bald wieder ruhig schlafen ohne schlechte Träume.

Наступна хитрість — так званий «ловець снів», який ти бачиш ліворуч. Він повинен захистити тебе від жахливих снів. Ніхто не знає, як точно працює ловець снів, але він уже допоміг Катерині, Олегу та багатьом іншим дітям. Запитай дорослого, чи може він дістати для тебе ловця снів. Ти можеш також його зробити самостійно або просто намалювати. Потім повісь ловця снів над своїм ліжком, і, сподіваюся, незабаром ти зможеш знову спати спокійно без поганих снів.



EIN GUTES ENDE FÜR MEINE TRÄUME

ЩАСЛИВИЙ КІНЕЦЬ ДЛЯ МОЇХ СНІВ

Wenn auch du mal wieder schlecht geträumt hast, erinnere dich daran, dass es nur ein Traum war. Das war nicht echt, jetzt bist du wach und in Sicherheit! Träume beeinflussen nicht die Wirklichkeit!

Es gibt einen Trick, wie du deinen Albtraum so verwandeln kannst, dass er dir keine Angst mehr macht:
Überlege dir zuerst, was der **schlimmste Moment** in deinem Albtraum war. Und dann male diesen Moment auf ein Blatt.

Якщо тобі знову приснилося щось погане, то нагадай собі, що це був лише сон. Це було неправдою, і тепер ти вже не спиш і знаходишся в безпеці! Сні не впливають на реальність!

Існує один хитрий спосіб, за допомогою якого можна перетворити свій кошмар так, що він тебе більше не лякатиме: Спочатку подумай, який був **найгірший момент** у твоєму кошмарі. А потім намалюй цей момент на аркуші паперу.



Und jetzt überleg dir mal, wie du den Albtraum so verändern kannst, dass er dir keine Angst mehr macht. **Du kannst alles bestimmen, was in dem Traum passieren soll:**

Was soll sich verändern? Gibt es etwas, was du gerne sagen oder tun möchtest? Verwandle den Albtraum zu einem Traum mit einem guten oder vielleicht sogar einem lustigen Ende.

Und jetzt male ein **neues Bild** von diesem Traum. Seitdem Katerina und Oleg diesen Trick gelernt haben, fürchten sie sich nicht mehr vor dem Einschlafen.

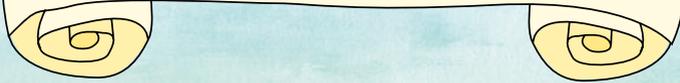
Тепер подумай, як можна змінити кошмар так, щоб він тебе більше не лякав. **Ти можеш визначити все, що має статися уві сні:**

Що повинно змінитися? Чи є щось, що тобі хотілося б сказати чи зробити? Перетвори кошмар на сон із добрим, а може, навіть смішним кінцем.

А тепер намалюй **нову картину** свого сну. З того часу, як Катерина та Олег дізналися про цю хитрість, вони вже не бояться засинати.



DIE SCHLECHTEN BILDER WEGSCHLIEßEN



Die nächste Übung hilft dir, schlechte Erinnerungen und Bilder in deinem Kopf eine Zeit lang wegzusperren. Und zwar so lange, bis du bereit bist, dich mit ihnen zu beschäftigen.

Stell dir hierzu eine Kiste vor. Eine wirklich stabile Kiste, die du zumachen kannst.

Wie groß ist die Kiste? Reicht dir eine mittelgroße Kiste oder brauchst du eine ganz große oder vielleicht auch mehrere Kisten?

Fass die Kiste mal an. Aus welchem Material besteht die Kiste? Fühle, wie dick das Material ist, da kommt nichts durch. Welche Farbe hat die Kiste?

Die Kiste hat auch schwere Vorhängeschlösser. Fass auch die Schlösser mal an, sie sind richtig stark und schließen alles sicher weg!



ЗАБЛОКУВАТИ ПОГАНІ ОБРАЗИ

Наступна вправа допоможе тобі на деякий час заблокувати погані спогади та образи в голові. А саме – доти, поки ти не будеш у готовності сприйняти їх.

Для цього уяви собі коробку. Справді надійну коробку, яку можна закрити.

Наскільки велика ця коробка? Тобі достатньо коробки середнього розміру чи потрібна дуже велика, або, можливо, тобі треба кілька коробок?

Торкнися коробки. З якого матеріалу виготовлена коробка? Відчуй, наскільки товстий матеріал, чи не проникає через нього нічого. Якого кольору коробка?

Коробка також має міцні навісні замки. Доторкнися й перевір також замки — вони дійсно міцні й надійно замикаються!

Wenn nun wieder die schlimmen Erinnerungen und Bilder kommen, pack sie alle in die Kiste und sag ihnen: **„Ihr stört jetzt gerade! Ich packe euch jetzt in die Kiste!“** Mach den Deckel dann ganz fest zu und verschließe die Kiste. Du kannst die Kiste auch noch zunageln oder noch mehr Schlösser benutzen. Jetzt sind die schlimmen Erinnerungen und Bilder sicher weggeschlossen und bleiben erstmal in der Kiste! Verstecke die Kiste dann an einem Ort, wo du sie wiederfinden kannst.

Jedes Mal, wenn wieder schlechte Erinnerungen und Bilder kommen, kannst du sie mit in die Kiste packen! Das ist eine ganz besondere Kiste: Alles, was du da rein tust, bleibt auch erstmal drinnen und kommt nicht mehr raus! Je öfter du das übst, desto besser funktioniert dieser Trick!

Коли погані спогади та образи повернуться, поклади їх у коробку та скажи їм: **«Ви мені зараз заважаєте! Я зараз покладу вас у коробку!»** Потім щільно закрий кришку та закрий коробку на замок. Ти також можеш забити коробку цвяхами або повісити ще більше замків. Тепер погані спогади та образи надійно заблоковані й надалі залишатимуться у коробці! Потім заховай коробку в тому місці, де ти зможеш знайти її.

Кожного разу, коли погані спогади та образи повернуться, ти зможеш покласти їх у коробку! Це особлива коробка: все, що ти туди покладеш, залишатиметься всередині й більше не зможе вийти! Чим частіше ти застосуєш цей хитрий спосіб, тим краще він працює!



Du kannst die Kiste auch einmal malen oder vielleicht sogar basteln, wenn du Lust hast!

Можеш також намалювати коробку або, можливо, навіть зробити її власними руками, якщо захочеш!



HIER FÜHLE ICH
MICH WOHL

MEIN SICHERER ORT



Katerina und Oleg hatten auf ihrer langen Reise so oft Angst, dass sie sich kaum noch an das Gefühl von Sicherheit erinnerten. Wenn es dir auch so geht, kann dir die nächste Übung helfen:

Suche dir einen ruhigen Raum und mache es dir bequem. Du kannst dich hinlegen oder gemütlich hinsetzen. Mache deine Augen zu oder schaue auf einen Punkt im Raum.

Hast du einen Ort, an dem du dich sicher und geborgen fühlst? Es kann ein Ort sein, an dem du schon mal warst oder ein Ort, den du aus einem Film oder von einem Foto kennst. Es kann auch ein Ort sein, den es nur in deiner Phantasie gibt. Du kannst diesen Ort frei gestalten:

Wie sieht dieser Ort aus?

Was kannst du dort sehen?

Gefällt dir, was du siehst? Wenn nicht, kannst du alles so verändern, bis es dir gefällt...

Was kannst du dort hören? Gefällt dir, was du hörst?



ТУТ Я ПОЧУВАЮСЯ ДОБРЕ

МОЄ БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ

Катерина та Олег так часто боялися під час тривалої подорожі, що майже не пам'ятали відчуття безпеки. Якщо ти відчуваєш те ж саме, наступна вправа може допомогти:

Знайди тиху кімнату і зручно влаштуйся. Можеш лягти або зручно сісти. Закрий очі або подивися на якусь точку в кімнаті.

Чи є у тебе місце, де ви відчуваєш себе в безпеці? Це може бути знайоме тобі місце або місце, яке ти знаєш з фільму чи фотографії. Це також може бути місце, яке існує лише у твоїй уяві. Ти можеш вільно оформити це місце:

Як виглядає це місце?

Що там можна побачити?

Тобі подобається те, що ти бачиш? Якщо ні, то можеш змінити таким чином, щоб тобі подобалося...

Що там можна почути? Тобі подобається те, що ти чуєш?



Was kannst du riechen? Sind die Gerüche angenehm für dich?

Nimm dir genug Zeit, deinen persönlichen Ort so zu gestalten, dass du dich dort richtig wohl fühlst!

Du kannst auch bestimmen, welche Lebewesen in deinen Ort rein dürfen und wer nicht. Mach es dir gemütlich und richte deinen Ort so ein, dass er genau so ist, wie du es dir wünschst. Verändere alles so, bis du sagen kannst:

„Das ist mein sicherer Ort!“

Du spürst, dass dieser Ort dir Sicherheit, Kraft und Geborgenheit gibt. Hier kannst du immer hingehen, um Kraft zu tanken und zu entspannen. Spüre, wie gut es dir tut, an deinem sicheren Ort zu sein und genieße dieses Gefühl für eine Weile...

Mit diesem Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit bereite dich dann langsam darauf vor, dich von diesem Ort erstmal wieder zu verabschieden. Atme tief ein und aus, bewege deine Finger, deine Füße. Strecke dich und lass dir Zeit, um mit der Aufmerksamkeit langsam wieder im Raum anzukommen.

Du kannst immer, wenn du möchtest, zu deinem persönlichen sicheren Ort zurückgehen, indem du deine Augen schließt und tief durchatmest.



Які запахи ти відчуваєш? Ці запахи тобі приємні?

Приділи достатньо часу, щоб оформити своє особисте місце таким чином, щоб тобі було там дійсно комфортно! Ти також можете визначити, яким істотам дозволено входити у твоє місце, а яким ні. Зроби його для себе комфортним і облаштуй його саме так, яким ти хочеш його бачити. Змінюй все доти, поки не зможеш сказати:

«Це моє безпечне місце!»

Ти відчуваєш, що це місце дає тобі безпеку, силу та захищеність. Ти завжди можеш зайти сюди, щоб зарядитися енергією та відпочити. Відчуй, як тобі добре бути в безпечному місці, і насолоджуйся цим відчуттям деякий час...

З цим відчуттям безпеки й захищеності повільно приготуйся знову попрощатися з цим місцем. Глибоко вдихни та видихни, порухай пальцями, ногами. Потягнися та дай собі час, щоб зосереджено повільно знову повернутися в кімнату.

Закривши очі та глибоко вдихнувши, ти можеш у будь-який час повернутися до свого особистого безпечного місця.



Wenn du möchtest, male deinen sicheren Ort doch mal auf!



Якщо хочеш, намалюй своє безпечне місце!



MEIN LIEBEVOLLER BEGLEITER

МІЙ БЛИЗЬКИЙ ТОВАРИШ

Wenn du es möchtest, kannst du auch freundliche Wesen als liebevolle Begleiter in deinen sicheren Ort einladen.
Dein liebevoller Begleiter oder Helfer gibt dir Unterstützung, Liebe und Kraft und lässt dich nie im Stich!
Du kannst ihn jederzeit und überall rufen, wenn du ihn brauchst.

Якщо захочеш, можеш також запросити дружніх осіб у своє безпечне місце, наприклад, близьких товаришів. Особа, яка надає допомогу, або твій близький товариш дає тобі підтримку, любов і силу, і ніколи не залишить тебе в трудному становищі!
Ти можеш покликати його будь-коли та у будь-яке твоє місце, коли він тобі потрібен.



Wenn du magst, male doch mal deinen liebevollen Begleiter.
Du kannst ihn gestalten und ihm jede Kraft geben, wie du es
möchtest!

Якщо хочеш, намалюй свого близького товариша. Ти
можеш його створити та надати йому будь-яку силу,
яку забажаєш!



RUHIG UND ENTSPANNT

Mit den nächsten zwei Übungen kannst du lernen, dich zu entspannen. Dadurch wird dein Körper ruhiger und du fühlst dich automatisch besser.

BAUCHATMUNG

Lege deine Hand auf deinen Bauch. Stelle dir nun vor, du hast einen Luftballon in deinem Bauch.

Beim Einatmen versuchst du, mit der eingeatmeten Luft den Ballon in deinem Bauch aufzublasen. Deine Bauchdecke geht beim Einatmen also nach außen. Stell dir vor, wie der Ballon mit der eingeatmeten Luft ganz groß wird.

За допомогою наступних двох вправ можна навчитися розслаблятися. Це заспокоїть твоє тіло, і ти автоматично почуватимешся краще.

ДИХАННЯ ЖИВОТОМ

Поклади руку на живіт. Тепер уяви, що у тебе повітряна кулька в животі. Коли ти вдихаєш повітря, ти намагаєшся надути повітряну кульку в животі. Стінка живота виходить назовні, коли ти вдихаєш. Уяви, як кулька стає дійсно великою під час вдихання повітря.



СПОКІЙ І РОЗСЛАБЛЕНІСТЬ

Beim Ausatmen strömt die Luft wieder aus dem Ballon heraus und der Ballon schrumpft zusammen. Dein Bauch wird dann wieder ganz flach. Blase den Ballon beim Einatmen wieder langsam auf... und lasse ihn beim Ausatmen wieder langsam zusammenschrumpfen. Wiederhole das 10 mal.

Dein Brustkorb bleibt beim Atmen ganz flach und bewegt sich ein bisschen mit.



Під час видиху повітря виходить із повітряної кульки і вона стискається. Після цього живіт знову стає плоским. Знову повільно надуй повітряну кульку під час вдиху... і повільно здуй її під час видиху. Повтори це 10 разів.

Твоя грудна клітка залишається повністю рівною під час дихання і лише трохи рухається.



ZITRONEN, SCHILDKRÖTEN UND FRÖSCHE

Mit dieser Übung kannst du lernen, deine Muskeln zu entspannen. Achte darauf, wie sich deine Muskeln anfühlen, wenn sie angespannt sind, und wie sie sich anfühlen, wenn du sie wieder entspannst.

Leg dich ganz bequem hin. Lass deine Hände ganz locker neben dir liegen. Du kannst deine Augen schließen oder an die Decke schauen. Achte genau auf dein Körpergefühl.

ЛИМОНИ, ЧЕРЕПАХИ ТА ЖАБИ

За допомогою цієї вправи можна навчитися розслабляти м'язи. Слідкуй за відчуттям у м'язах, коли вони напружені та коли ти їх розслабляєш.

Лягай у зручному положенні. Нехай руки вільно лежать поруч. Можеш закрити очі або дивитися на стелю. Слідкуй за тим, що ти відчуваєш у своєму тілі.





Mach als erstes deine **Hände** zu Fäusten. Stell dir vor, du hast dicke Zitronen in deinen Händen. Drück sie ganz fest zusammen. Versuch, den ganzen Saft der Zitronen herauszuquetschen. Achte auf die Anspannung in deinen Händen und deinen **Armen**...

Und nun lass die Zitronen einfach fallen. Achte darauf, wie sich die Hände jetzt anfühlen, wenn sie entspannt sind.

Спочатку стисни **руки** в кулаки. Уяви, що у тебе в руках великі лимони. Міцно стисни їх. Спробуй вичавити з лимонів увесь сік. Слідкуй за напругою в кистях і **руках**...

A тепер просто дай лимонам випасти. Зверни увагу на відчуття в руках, коли вони розслаблені.

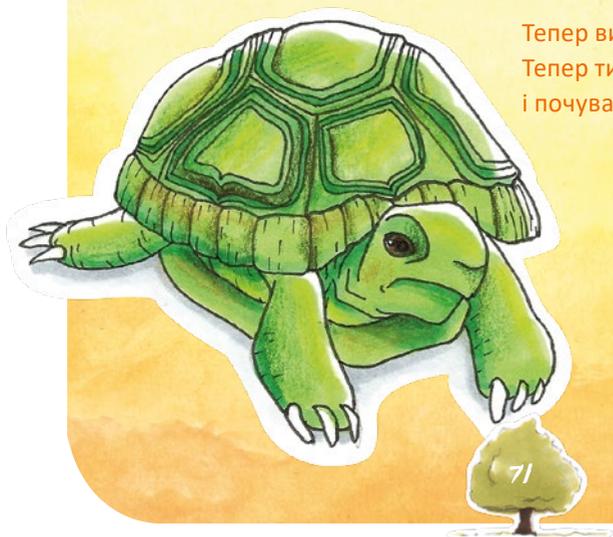


Nun geht es um das Anspannen der **Schultern**. Stell dir vor, du wärst eine Schildkröte. Zieh deinen Kopf in deinen Panzer ein. Versuch, deine Schultern weit hinaufzuziehen, bis hin zu deinen Ohren. Bleib einen Moment so und spüre die Anspannung in deinen Schultern und im **Nacken**...

Nun strecke deinen Kopf wieder aus deinem Panzer heraus. Jetzt entspannst du dich und fühlst dich richtig wohl.

Тепер настав час напружити **плечі**. Уяви, що ти черепаха. Втягни голову в панцир. Спробуй високо підняти плечі, аж до вух. Залишайся у такому положенні декілька секунд і відчуй напругу в плечах і **шиї**...

Тепер висунь голову з панцира.
Тепер ти можеш розслабитися
і почуватися дійсно добре.



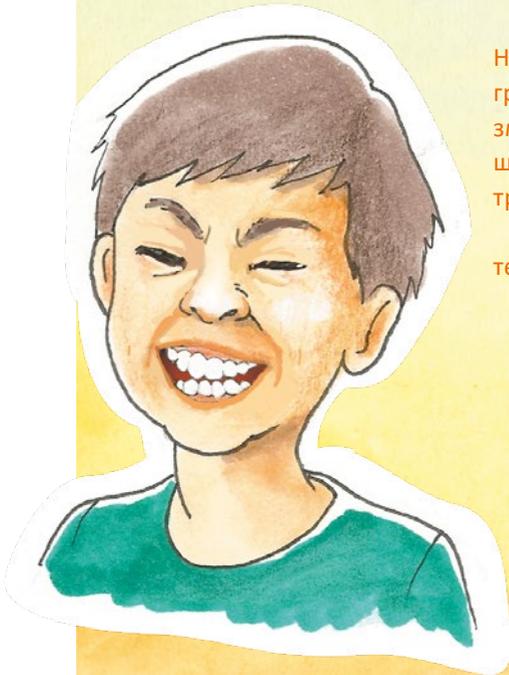


Als nächstes ziehst du eine lustige Grimasse. Kneif deine **Augen** fest zusammen, rümpfe deine **Nase**, beiße deine **Zähne** fest aufeinander und grinse ganz breit. Halte die Anspannung ein bisschen...

und jetzt lass wieder locker.

Наостанок скорч кумедну гримасу. Міцно прижмур **очі**, зморщ **ніс**, стисни **зуби** та широко посміхнися. Потримай трохи цю напругу...

тепер знову розслабся.





Jetzt stell dir vor, du bist eine Katze und willst dich durch einen engen Türspalt quetschen, um einer Maus nachzulaufen. Du musst dich ganz dünn machen und deinen **Bauch** einziehen, wenn du es schaffen willst, da durchzukommen...

Du hast es geschafft! Du kannst deinen Bauch wieder entspannen, du brauchst jetzt nicht mehr dünn zu sein. Entspann dich und fühle, wie dein Bauch weich und warm wird.

Тепер уяви, що ти кіт, який хоче протиснутися через вузький дверний отвір, щоб переслідувати мишу. Тобі треба зробитися дуже тонким і втягнути **живіт**, щоб цього досягти...

Тобі це вдалося! Можеш тепер розслабити живіт — тобі більше не потрібно витягуватися. Розслабся і відчуй, як живіт стає м'яким і теплим.





Nun stell dir vor, du bist ein Frosch und möchtest über einen großen Stamm springen. Du setzt an zum Sprung: Spanne all deine Muskeln in deinen **Beinen** an und springe los und mache deine Beine lang. Halte dabei die Anspannung in deinen Beinen!

Du hast es geschafft! Jetzt entspanne deine Beine und **Füße**.

А тепер уяви, що ти жаба і хочеш перестрибнути через великий стовбур. Ти починаєш стрибати: Напруж усі м'язи в **ногах** і стрибай, розпрямляючи ноги. Зберігай напруження в ногах!

Тобі це вдалося! Тепер розслаб ноги і **стопи**.



NEUE HOFFNUNG

Katerina, Oleg und ihre Mutter sind jetzt seit einiger Zeit in diesem neuen Land und kennen sich schon besser aus als am Anfang. Sie wohnen jetzt zusammen in einem Zimmer mit zwei Betten.

Katerina und Oleg gehen jetzt jeden Tag in die Schule. Anfangs war es sehr schwer für sie, weil sie die anderen Kinder nicht verstanden haben. Aber die Kinder und Lehrerinnen haben viel mit Katerina und Oleg gespielt. Das war gut, denn für Fußball oder Seilspringen musste man die Sprache nicht können. Inzwischen haben Katerina und Oleg schon sehr viele neue Wörter gelernt. Sie spielen jetzt auch wieder viel mit anderen Kindern und haben Freunde gefunden. Jetzt fühlen sie sich nicht mehr so alleine.



НОВА НАДІЯ

Катерина, Олег та їхня мати вже деякий час перебувають у цій новій країні та знають її краще, ніж на початку. Зараз вони живуть разом у кімнаті з двома ліжками.

Катерина та Олег тепер щодня ходять до школи. Спочатку їм було дуже важко, бо вони не розуміли інших дітей. Але діти та вчителі багато грали з Катериною та Олегом. Це було добре, оскільки не потрібно знати мову, щоб грати у футбол чи стрибати на скакалці. Тим часом Катерина та Олег вже вивчили багато нових слів. Вони зараз багато грають з іншими дітьми і знайшли багато друзів. Наразі вони вже не почувуються такими самотніми.



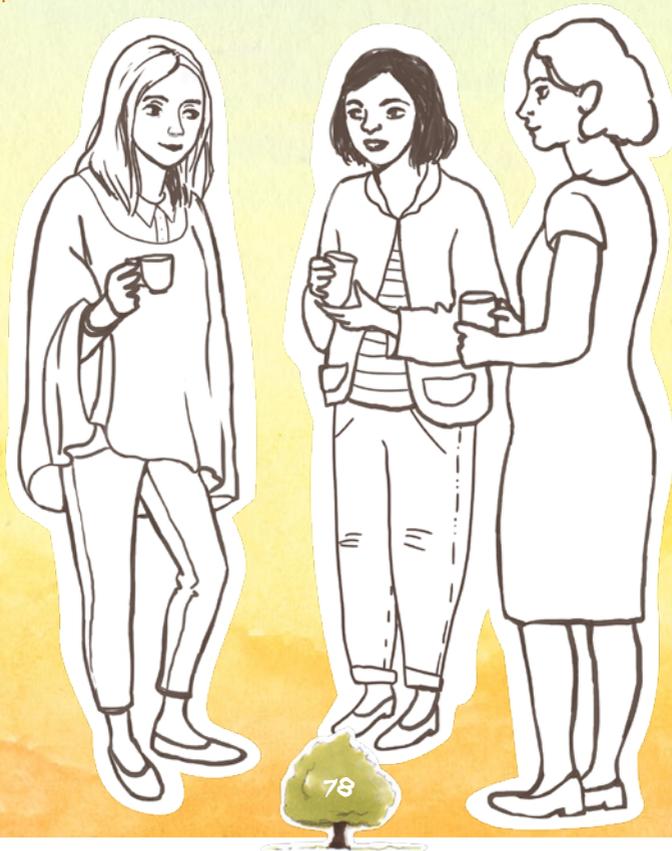
Außerdem gibt es sehr viele Menschen, die Katerina, Oleg, ihrer Mutter und ihrem Opa bei sehr vielen Sachen geholfen haben. Es gab auch einige Menschen, die nicht so freundlich waren, aber die meisten sind freundlich und hilfsbereit.

Trotzdem haben Katerina und Oleg ab und zu noch Heimweh. Noch immer wissen sie nicht genau, wie lange sie hier bleiben werden. Viele Familien, die mit ihnen hierhin geflohen sind, wollen wieder zurück in ihr Heimatland, auch wenn sie wissen, dass vieles dort anders sein wird und sie vieles wieder neu aufbauen müssen. Andere Familien haben beschlossen, in dem neuen Land zu bleiben.



Крім того, є багато людей, які багато в чому допомогли Катерині, Олегу, їхнім мамі та дідусеві. Були також люди, які не були такими доброзичливими, але більшість із них доброзичливі та готові допомогти.

Попри це, Катерина та Олег час від часу все ж сумують за домом. Вони ще точно не знають, як довго пробудуть тут. Багато сімей, які разом із ними втекли сюди, хочуть повернутися на батьківщину, навіть якщо знають, що там багато чого буде інакше і багато чого доведеться відбудувувати. Інші сім'ї вирішили залишитися в новій країні.



Wenn Katerina und Oleg ihre Mama fragen, wo ihr Zuhause sein wird, sagt sie:

„Wir werden da zuhause sein, wo wir uns wohl fühlen und in Sicherheit zusammen sein können. Eurem Papa und mir ist es immer am wichtigsten gewesen, dass ihr in Sicherheit seid und dass es euch gut geht. Wir werden noch eine Weile hier bleiben, die Sprache lernen und neue Freunde finden.

Und ganz egal, wo wir leben, wir werden uns immer an all die lieben Menschen in unserem Heimatland erinnern – sie werden immer Teil unseres Herzens sein. Das kann uns manchmal traurig machen, aber es kann uns auch trösten. Denn unsere schönen Erinnerungen bleiben immer ein Teil von uns... niemand kann sie uns nehmen.“

Коли Катерина та Олег запитують у мами, де буде їхній дім, вона відповідає:

«Ми будемо вдома там, де нам буде комфортно і де ми разом зможемо бути в безпеці. Найважливішим для вашого тата і мене завжди було те, щоб ви були в безпеці та щоб у вас все було добре. Ми залишимося тут на деякий час, вивчимо мову та знайдемо нових друзів.

І де б ми не жили, ми завжди пам'ятатимемо всіх добрих людей у нашій рідній країні — вони завжди будуть у наших серцях. Це може нас інколи засмутити, але також може втішити. Оскільки наші прекрасні спогади завжди будуть частиною нас... ніхто не зможе їх у нас забрати».





LIEBE THERAPEUT*INNEN, PÄDAGOG*INNEN, LEHRER*INNEN UND HELPER*INNEN,

Bei der Betreuung von traumatisierten Kindern leisten Sie Tag für Tag wertvolle Arbeit, um die Kinder mit ihren Bedürfnissen aufzufangen – für Ihren unverzichtbaren Einsatz möchten wir zunächst einmal Danke sagen!

In diesem Buch haben wir nun verschiedene Übungen zusammengestellt, die sich in der Behandlung von traumatisierten Kindern gut bewährt haben:

1. Zunächst wird ein Sicherheitsgefühl aufgebaut (Kapitel: „Ich bin in Sicherheit“), das eine wichtige Grundlage für alles Weitere ist.
2. Im nächsten Schritt werden die vorhandenen Ressourcen aktiviert („Innere Stärken“).
3. Es werden kleine Maßnahmen vorgestellt, um Schlafproblemen zu begegnen („Wieder ruhig schlafen“).
4. Mithilfe der bekannten Tresor-Übung sollen belastende Erinnerungen und Bilder unter Kontrolle gebracht werden („Die schlechten Bilder wegschließen“).
5. Nun kann mit den Kindern ein überall verfügbarer, Innerer Sicherer Ort entwickelt werden („Hier fühle ich mich wohl“).
6. Schließlich werden Entspannungsübungen eingeführt („Ruhig und entspannt“).



Die Übungen folgen einer Reihenfolge, wie sie sich in vielen Fällen therapeutisch als sinnvoll gezeigt haben. So sollten beispielsweise Entspannungsübungen nicht zu früh eingesetzt werden, weil sonst die Gefahr für Dissoziationen und Flashbacks erhöht werden können. Aus dem gleichen Grund sollte i.d.R. auf passive Entspannungsübungen (z. B. Fantasiereisen) verzichtet werden. Idealerweise haben Sie die Zeit, um zusammen mit den Kindern das Bilderbuch einmal komplett durchzugehen.

Je nach Alter kann das Buch von den Kindern selbst gelesen werden. Übungen, bei denen die Kinder die Hilfe eines Erwachsenen benötigen, sind mit diesem Zeichen gekennzeichnet:



Unabhängig von unserer gedachten Reihenfolge möchten wir Sie dazu ermutigen, sich aus den Übungen wie aus einem Methodenkoffer zu bedienen. Sie kennen die Kinder, die Sie betreuen, und können am besten einschätzen, was sie gerade besonders benötigen.

Die Übungen sind für Kinder geschrieben, können jedoch in sprachlich angepasster Form auch für Jugendliche genutzt werden. Sehr junge Kinder benötigen ggf. zusätzlich einen praktischeren Zugang zu den Übungen. Hier sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt, wie Sie die hier dargestellten Übungen Ihren Kindern individuell nahebringen können (z. B. über Malen, Basteln, Handyaufnahmen).



Die Arbeit mit traumatisierten Kindern kann auch Unsicherheit mit sich bringen. Wir möchten Sie hier ermutigen, auf Ihre Fähigkeiten und die der Kinder zu vertrauen. Wir sind überzeugt, dass Sie schon sehr Vieles richtig machen. Und wir sollten uns immer wieder bewusst machen, dass das Verhalten der Kinder eine normale Reaktion auf unnormale Ereignisse ist.

Die „notwendig gewordenen Verhaltensweisen“ (Lang et al., 2013) sind als überlebensnotwendige Anpassungsleistungen an Extremsituationen zu verstehen und zu würdigen. Die Kinder haben uns bereits bewiesen, dass sie über unglaubliche Ressourcen verfügen, auf die wir bauen können.

Gleichzeitig ist zu betonen, dass die hier vorgestellten Übungen keine Psychotherapie ersetzen. Ziel der hier vorgestellten Übungen ist eine erste Stabilisierung der Kinder. Deshalb wird in den Übungen auch bewusst auf Interventionen verzichtet, die eine direkte Konfrontation mit traumatischen Erinnerungen zum Zweck haben, da solche Gespräche nur im therapeutischen Kontext initiiert werden sollten, wenn ein Kind nicht von sich aus beginnt, über das Erlebte zu sprechen. Wenn Sie merken, dass ein Kind über die stabilisierende Erste Hilfe hinaus noch mehr therapeutische Hilfe benötigt, vermitteln Sie das Kind an eine kinder- und jugendlichen-psychotherapeutische Praxis, an eine Kinder- und Jugendpsychiatrie oder an eine Spezialisierte Beratungsstelle.



Und schließlich möchten wir Sie dazu einladen, immer wieder gut auf sich selbst zu achten:

1. Nehmen Sie Ihre eigenen Grenzen wahr, achten Sie diese und kommunizieren Sie Ihre Grenzen!
2. Stellen Sie Unterstützung im Team durch Intervention sicher!
3. Holen Sie sich Supervision!
4. Zum Selbstschutz: Stellen Sie sich Erzähltes nicht bildlich vor!
5. Sorgen Sie für einen Ausgleich, um Ihren Akku wieder aufzuladen!

Prinzipiell sind die Übungen in diesem Buch auch für uns Erwachsene geeignet, um die Psychohygiene zu erhalten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg mit diesem Buch!

Ihr Team von Caring Elephants



ÜBUNGSVERZEICHNIS

Wo bin ich?	29
3 – 2 – 1	31
So atmet mein Körper	33
Mein Baum	37
Innere Stärken	
Das kann ich gut!	43
Mut-Sprüche	45
Schöne Momente	47
Wieder ruhig schlafen	
Zubettgeh-Ritual	49
Traumfänger	51
Ein schönes Ende für meine Träume	53
Die Tresor-Übung	55
Hier fühle ich mich wohl	
Mein sicherer Ort	59
Mein liebevoller Begleiter	65
Bauchatmung	67
Zitronen, Schildkröten und Frösche	69

QUELENNACHWEISE

Alle hier vorgestellten Übungen sind in der psychotherapeutischen Arbeit etablierte Verfahren, die in unterschiedlichen Varianten bei verschiedenen Autoren wiederzufinden sind. Wir danken insbesondere folgenden Autoren, an deren wunderbaren Werken wir uns orientiert haben:

Caby, F. & Caby, A. (2009). *Die kleine psychotherapeutische Schatzkiste: Tipps und Tricks für kleine und große Probleme vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter*. Dortmund: Borgmann Media.

Gräßer, M. & Hovermann, E. (2015). *Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche*. Weinheim: Beltz.

Krueger, A. (2011). *Powerbook – Erste Hilfe für die Seele. Trauma Selbsthilfe für junge Menschen*. Hamburg: Elbe & Krueger.

Lohaus, A., Domsch, H. & Fridici, M. (2007). *Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche*. Heidelberg: Springer.

Ludwig, U. (o.D.). *Imaginationsübungen – Tipps und Tricks*. Abgerufen am 11.01.2016 unter: www.ludwig-ulrike.de/docs/imaginationsuebungen_tipps_und_tricks.pdf.

Reddemann, L. (2015). *Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Reeker-Lange, C., Aden, P. & Seyffert, S. (2010). *Handbuch der Progressiven Muskelentspannung für Kinder*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Strobach, S. (2009). *Scheidungskindern helfen: Übungen und Materialien*. Weinheim: Beltz-Juventa.



PROJEKTLEITUNG

CHEF



THIEN AN
TRAN



MAIKE VOGT

AUTOREN



SABINE MAUR



NILS FLASHAAR-
BLOEDORN



MARIA PRIBE



LISA BRITSCH



TERESA ABDELRAHMAN

ILLUSTRATOREN



MICHAELA
SINDERMANN



JOHANNA KIEL



JUDITH
BORNMANN

UNTER
MITARBEIT VON

LAYOUT



TERRY HAYDON



MIKE MORI



KATHARINA
KIRCHHOFF



DANKSAGUNG

Wir möchten uns ganz herzlich bei allen Spender*innen für ihre Unterstützung dieses Projektes bedanken.

Einen besonderen Dank gilt denen, die mit ihrer großzügigen Spende und/oder tatkräftigen Unterstützung entscheidend zur Realisierung und Verbreitung dieses Projektes beigetragen haben und dies weiterhin tun:

1. Auflage (Deutsch – Arabisch)



KAM3 GmbH Kommunikationsagentur

Klasse 4B (1. Schulhalbjahr 2015/2016) der LVR-Christophorusschule Bonn

Volker Bitzer

Annette Kolschewski

Alexander Krebs

Familie Miljanovic

Ulrike Refrath-Neumark

Yannick Stegmann

Familie Varvaroussis

4. Auflage (Deutsch – Ukrainisch)

Olaf Grimmel

Dr. Stephan Ballhausen

Dr. Felix Behringer

Christopf Hein

Tomke Schöler

Elisabeth Vorbohle-Beyer

VIELEN DANK!



IMPRESSUM

Um so vielen geflüchteten Kindern wie möglich die dringend benötigte psychologische Hilfe zukommen lassen zu können, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. Mit Hilfe Ihrer Spende werden wir dieses Buch in weitere Sprachen übersetzen (z.B. Farsi/Dari, Albanisch, afrikanische Sprachen, Englisch) und betroffenen Kindern und Jugendlichen in Deutschland und international zugänglich machen.

SPENDENKONTO

Caring Elephants gUG

IBAN DE05 4306 0967 1129 7380 00

BIC GENODEM1GLS

GLS Gemeinschaftsbank

Einrichtungen, die geflüchtete Kinder und Jugendliche betreuen und/oder therapieren, stellen wir das Buch kostenfrei zur Verfügung. Darüber hinaus kann das Buch auch über Caring Elephants erworben werden.

Bei Fragen, Anregungen oder Kritik freuen wir uns, von Ihnen zu hören!

Caring Elephants gemeinnützige UG

(haftungsbeschränkt)

Am Sonnenhang 10

35085 Ebsdorfergrund

Tel. 06424/948 932-4

Fax. 06424/948 932-6

kontakt@caring-elephants.de

www.caring-elephants.de

© 2022 Caring Elephants gUG

4. Auflage

