



„MIT ANDEREN AUGEN“

Ein Ratgeber für Eltern von seelisch belasteten Kindern und Jugendlichen



für köln

Hilfreiche Internetseiten und Links



→ Caritas Köln: <https://www.caritas-koeln.de/>



→ Für Menschen mit Aufenthaltserlaubnis in Deutschland
Fachdienst Integration und Migration:
fim-beratung@caritas-koeln.de



→ Für unbegleitete minderjährige Geflüchtete und Erwachsene
mit Duldung oder Aufenthaltsgestattung:
fluechtlingsberatung@caritas-koeln.de



→ Bei psychisch kritischen Situationen
Therapiezentrum für Menschen nach Folter und Flucht:
therapiezentrum@caritas-koeln.de



→ Für Familien in Krisensituationen, Internationale Familien-
beratung: ifb-koeln@caritas-koeln.de



→ Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder in Porz:
eb-porz@caritas-koeln.de



→ Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein: Auf dieser Seite finden
Sie Informationen zu Ärzt*innen und Therapeut*innen
<https://patienten.kvno.de/praxissuche>



→ Gesundheitsamt Köln: [https://www.stadt-koeln.de/service/
adressen/00112/index.html](https://www.stadt-koeln.de/service/adressen/00112/index.html)



→ Aktion-Neue-Nachbarn: [https://aktion-neue-nachbarn.de/
blog-detail/Gesundheitliche-Versorgung-von-Gefluech-
teten/](https://aktion-neue-nachbarn.de/blog-detail/Gesundheitliche-Versorgung-von-Gefluechteten/)



→ Therapiezentrum für Menschen nach Folter und Flucht:
Ideen zur „Seelenberuhigung“ und zum Umgang mit Angst,
Sorgen und Einsamkeit (arabisch, französisch, farsi, deutsch)
[https://www.caritas-koeln.de/export/sites/ocv/.content/
galleries/downloads/Seelenberuhigung-in-Zeiten-von-
Corona_Deutsch.pdf](https://www.caritas-koeln.de/export/sites/ocv/.content/galleries/downloads/Seelenberuhigung-in-Zeiten-von-Corona_Deutsch.pdf)

Inhalt

Hilfreiche Internetseiten und Links.....	2
Inhalt	3
Literaturverzeichnis.....	4
Einleitung.....	5
Impressum	6
Trauma und Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	7
Diagnose PTBS	7
Symptome PTBS.....	9
1. Alpträume: Wenn die Nacht plötzlich endet.....	10
2. Schulschwierigkeiten: Rückmeldungen aus der Schule.....	12
4. Unser Kind kommt nach Hause: Alltagsstress begegnen	14
5. Erst die Pflicht, jetzt das Vergnügen: Gemeinsame Familienzeit.....	16
5. Jetzt heißt es schlafen: Gemeinsame Abendrituale	18
Psychoedukation.....	20
Anzeichen von Stress bei Kindern in spezifischen Lebensphasen	21
Selbstfürsorge als Prävention	22

Literaturverzeichnis

Graf, J. (2013). *Familienteam - das Miteinander stärken: Das Geheimnis glücklichen Zusammenlebens*. Verlag Herder GmbH; 1. Edition.

Krüger, A. (2008). *Akute psychische Traumatisierung bei Kindern und Jugendlichen. Ein Manual zur ambulanten Versorgung*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Lueger-Schuster, B. & Pal-Handl, K. (2004). *Wie Pippa wieder lachen lernte. Ein Elternratgeber für traumatisierte Kinder*. Springer-Verlag / Wien.

Thünker, J. (2011). *Alpträume in der evidenzbasierten Psychotherapie: Evaluation eines standardisierten Alptraum-Therapieverfahrens*.

Zeltner, S. & Tschirren, B. (2018). *Yussef und die Erinnerungsgeister: Kindern und Jugendlichen PTBS erklären*. Köln: Kids in Balance Buch und Medien Verlag.

„MIT ANDEREN AUGEN“

Ein Ratgeber für geflüchtete Eltern von seelisch belasteten Kindern und Jugendlichen

Liebe Eltern!

Sie und Ihre Kinder haben Ihre Heimat verlassen müssen. Sie haben vor und während der Flucht schwierige und belastende Dinge erlebt, die gefährlich für Sie waren. Auch hier in Deutschland sind viele Dinge, wie z. B. die Sprache und die Kultur, ungewohnt, neu und manchmal ziemlich schwierig und anstrengend.

Die Zeit vor, während und nach der Flucht hat Sie und Ihre Kinder beeinflusst und verändert. Möglicherweise schlafen und träumen Ihre Kinder schlecht, sind öfter traurig, haben Ängste oder können sich nicht gut konzentrieren. Dies alles kann manchmal ein Gefühl von Hilflosigkeit erzeugen.

Sie als Familie stehen vor vielen Aufgaben und Herausforderungen. Das kann zu Überforderung führen. Dieser Ratgeber soll Ihnen dabei helfen, wieder mehr Vertrauen und Sicherheit in sich selbst zu haben und Ihre Stärken zu spüren. Dadurch kann es gelingen, Ihre Kinder mit anderen Augen zu sehen. So können Sie sie besser verstehen und Ihnen ein Gefühl von Sicherheit vermitteln, dass Sie dringend benötigen, um sich im neuen Alltag zurechtzufinden.

Uns ist es wichtig, Ihnen die Dinge bewusst zu machen, die man beeinflussen kann: Die Beziehung zu Ihren Kindern und sich selbst.

Den Ratgeber können Sie als Ganzes lesen oder sich den Teil raussuchen, der Sie interessiert und bei dem Ihr Kind Unterstützung braucht. Vielleicht erkennen Sie viele der Punkte, die für Ihre Kinder beschrieben werden, auch von sich selbst. In dem Fall können die angebotenen Ideen auch Ihnen eine Hilfe sein. Wir wünschen Ihnen den Mut, die Kraft und die Neugier an sich selbst und Ihrem Kind, die es braucht, um sich den Herausforderungen stellen zu können.

Impressum

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
Caritas Therapiezentrum für Menschen nach Folter und Flucht
Spiesergasse 12
50670 Köln
Telefon: 0221 160740

E-Mail: therapiezentrum@caritas-koeln.de
www.caritas-therapiezentrum.de

Text: Marcus Böhmer, Hannah Plum
Gestaltung und Illustration: www.mareilebusse.de

Gedruckt bei der Cariprint, Caritas Werarbeit,
gedruckt auf 100% Recyclingpapier

info@caritas-wertarbeit.de

Der Ratgeber wurde finanziell gefördert vom:

**Diözesan-Caritasverband
für das Erzbistum Köln e. V.**



Stand: Mai 2022

Trauma und Posttraumatische Belastungsstörung

WELCHE SEELISCHEN UND KÖRPERLICHEN FOLGEN KÖNNEN BEDROHLICHE UND SEHR BELASTENDE ERFAHRUNGEN HABEN?

Menschen, die Gewalt, Krieg, Verfolgung und Tod (mit)erleben mussten, spüren möglicherweise deutliche Veränderungen in ihrem Denken, ihrem Fühlen und in ihrem Handeln. In einigen Fällen entwickelt sich nach den belastenden Erfahrungen ein Trauma.

EIN TRAUMA KANN SICH NACH EINEM EREIGNIS ENTWICKELN, DAS DIE SEELE EINES MENSCHEN SCHWER VERLETZT UND DAS ERLEBEN VON SICHERHEIT UND UNVERSEHRTHEIT ZUTIEFST ERSCHÜTTERT.

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Sehr belastende und bedrohliche Erlebnisse können körperliche und psychische Reaktionen hervorrufen. Wenn die Belastungsreaktionen anhalten entwickelt sich eine Traumafolgestörung, häufig die Posttraumatische Belastungsstörung.

Für die Diagnose einer PTBS gelten folgende Kriterien:

- ▶ Die Betroffenen waren einem traumatischen Ereignis ausgesetzt.
- ▶ Sie werden von sich aufdrängenden Erinnerungen heimgesucht.
- ▶ Sie vermeiden alles, was sie an das traumatische Ereignis erinnern könnte.
- ▶ Sie zeigen Zeichen der Übererregung und Anspannung.
- ▶ Die Symptome treten meist innerhalb von sechs Monaten nach dem Belastungsereignis auf.

Jüngere Kinder zeigen teils andere Symptome. Sie wollen immer wieder das gleiche Spiel spielen. Andere spielen das traumatische Ereignis nach (Reinszenierung), reagieren aggressiv oder zeigen Rückschritte in der Entwicklung.

Symptome einer PTBS

SICH AUFDRÄNGENDE ERINNERUNGEN

Menschen, die ein Trauma erlebt haben, leiden darunter, dass sie die belastenden Bilder, Geräusche oder Gerüche nicht vergessen können. Die Erinnerungen tauchen immer wieder unerwartet und unkontrolliert auf. Diese Erinnerungen sorgen für starke Gefühle und große Ängste. Menschen berichten von Alpträumen, in denen sie den Schrecken wieder erleben. Wiedererinnerungen können auch tagsüber durch harmlose Reize (Trigger), wie z.B. Bilder, Düfte oder Geräusche, hervorgerufen und von starken körperlichen Reaktionen begleitet werden. So fangen viele an zu schwitzen, zu zittern oder berichten von Herzklopfen.

VERMEIDUNG

Traumatisierte Menschen versuchen, möglichst alles zu vermeiden, was sie an die traumatischen Ereignisse erinnern könnte. Das kann dazu führen, dass sie sich immer mehr zurückziehen, sich allein fühlen und mit niemandem über ihre Schwierigkeiten sprechen.

ÜBERERREGUNG UND ANSPANNUNG

Betroffene zeigen anhaltende Symptome einer erhöhten seelischen Empfindlichkeit und Erregung. Häufig können sie nicht einschlafen, wachen in der Nacht mehrmals auf, sind gereizt, werden beim geringsten Anlass wütend, können sich nicht konzentrieren oder sind sehr schreckhaft. Sie sind in ständiger Alarmbereitschaft, um gefährliche Situationen früh erkennen zu können. So wollen sie verhindern, dass sich Ähnliches wiederholt. Mit der Zeit sind sie körperlich und seelisch erschöpft (Zeltner und Tschirren, 2018).



Weitere Symptome, siehe [Psychoedukation](#), Seite 20

1 WENN DIE NACHT PLÖTZLICH ENDET...

Kennen Sie das? Ein zu Anfang leise und dann lauter werdendes Rufen nach Ihrem Namen. „Träume ich oder bin ich wach?“ Langsam wird Ihnen klar: Es ist unser Kind, das nach mir ruft. Schnell gehen Sie ins Kinderzimmer und sehen Ihr Kind aufgelöst und weinend im Bett sitzen. Es hat schlecht geträumt. Ihnen wird klar, dass es wieder eine längere, anstrengendere Nacht werden kann.

Alpträume

Ein Alptraum führt meistens dazu, dass Ihr Kind aufwacht. Häufig erinnert es sich genau daran, was im Traum passiert ist. Das macht Ihrem Kind große Angst, ein schlechtes Gefühl und macht es manchmal auch traurig. Oft passiert es im Traum, dass man Angst hat um das Leben von Menschen, die wichtig sind. (Thünker, 2011).

So können Sie Ihrem Kind helfen

- wieder zu fühlen, wo es ist und dass es „nur“ ein Traum war. Wichtig ist in diesem Moment da zu sein und Ihrem Kind Sicherheit zu vermitteln.
- Gelingen kann dies dadurch, dass erst Sie selbst und in der Folge auch Ihr Kind tief durchatmen. Beruhigen Sie sich erst selbst, denn erst dann können Sie Ihrem Kind eine Stütze sein.
- Gemeinsam können Sie mit Ihrem Kind dann z. B. über eine schöne Erinnerung möglichst genau sprechen, oder eine Geschichte über Mut, Kraft und Stärke erzählen.





2 EINE RÜCKMELDUNG AUS DER SCHULE...

Die Lehrer*in meint, ihr Kind sei häufig unkonzentriert, gedanklich abwesend, zeige Schwierigkeiten beim Lernen und gerate oft in Streit mit Mitschüler*innen. Dann denken Sie vielleicht: „Nicht schon wieder. Wir wollen doch keine Probleme haben, nicht auffallen. Wir brauchen keinen zusätzlichen Stress. Unser Kind soll es besser haben als wir. Wir wollen doch nur unseren Frieden haben. Wir sind wütend auf unser Kind, auf uns, aber auch auf die Lehrer*innen, die unser Kind nicht verstehen.“

Starke Gefühle und Lernen

Das o.g. Beispiel beschreibt gut, dass Kinder durch eine aktuelle Stresssituation ihr belastendes Ereignis aus der Vergangenheit wieder erleben. Durch dieses „Wiedererleben“ werden die Gefühle überwältigend stark und das Kind reagiert in der Situation nicht angemessen. Es wird zum Beispiel sehr wütend oder es wirkt wie abwesend und in sich gekehrt. Wir Therapeut*innen nennen das Dissoziation. Das macht das Lernen schwierig und dem Kind häufig schlechte Gefühle.

So können Sie Ihrem Kind helfen

- Es ist wichtig Verständnis und Anerkennung für das bisher Geleistete zu zeigen. Versuchen Sie, nicht wütend auf Ihr Kind zu sein. Wut ist kein guter Ratgeber.
- Als Eltern sollten Sie mit der Schule zusammenarbeiten. Sprechen Sie nicht über das Kind, sondern mit Ihrem Kind. Sie als Eltern und Lehrer*innen sind wichtig!
- Wenn das Kind in Gedanken abwesend ist:
 - ▶ Sprechen Sie es mit seinem Namen an.
 - ▶ Berühren Sie Ihr Kind.
 - ▶ Schaffen Sie klare und ruhige Abläufe.
 - ▶ Schaffen Sie gut geplante und angekündigte Wechsel von einer Situation in die andere, z.B. von lernen zu spielen, von lesen zu essen.

3 UNSER KIND KOMMT NACH HAUSE...

und der Alltagsstress beginnt aufs Neue. Das Essen schmeckt nicht, keine Lust auf die Hausaufgaben, die üblichen Fragen nach Handy, Computer oder Fernsehen. Forderung und (Über-) Forderung. Vielleicht spüren Sie Ihre eigenen Sorgen und dass Ihnen die Kraft fehlt. Es stresst Sie, dass Sie im Moment nicht richtig da sein können für Ihr Kind. Sie machen sich Vorwürfe und schämen sich keine guten Eltern zu sein.

Konflikte in der Familie

Im Zusammenleben von Menschen treffen diese mit ihren unterschiedlichen Gefühlslagen und Bedürfnissen aufeinander. Sie als Eltern brauchen vielleicht gerade Ihre Ruhe und Ihre Kinder haben viele Erlebnisse aus der Schule zu berichten. Es ist dann nicht immer einfach, sich auf Ihr Kind einzulassen. Ihr Kind spürt dann vielleicht Ihr abgelenkt sein. Es wird vielleicht wütend oder zieht sich zurück und fühlt sich unverstanden. Sie werden wütend und fühlen sich schlecht. Ein anstrengender Kreislauf entsteht. Das kann dann zu einem Überforderungsgefühl führen.

Wenn Sie und Ihr Kind in diesem Zustand sind, angestrengt, gereizt und wütend, brauchen erst einmal alle Zeit, sich zu beruhigen.

Die Familie ist der Ort, an dem Ihre Kinder und Sie lernen müssen, auf Ihre Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse zu achten. Ihre Aufgabe ist es, Sicherheit und Verlässlichkeit zu bieten und klare Grenzen und Regeln vorzugeben.

So können Sie Ihrem Kind helfen

- Nehmen Sie sich Zeit für sich und für Ihr Kind.
- Lernen Sie um Hilfe zu bitten.
- Schauen Sie nach positiven Erlebnissen (das verändert den Blick).
- Wechseln Sie sich als Eltern in der Erziehung ab (miteinander).
- Gewinnen Sie in Stresssituationen Abstand und nehmen sich eine Pause.
- Entspannen Sie sich (tief durchatmen, von 10 rückwärts zählen, sich bewegen).



HILFE!



**ZEIT
FÜR
UNS**

4 ERST DIE PFLICHT, JETZT DAS VERGNÜGEN...

Das klingt so einfach und ist doch ziemlich schwer. Sie als Mutter und als Vater haben in Ihrem Alltag viele Aufgaben, Anforderungen und Termine. Sie sagen sich vielleicht: „Ich muss doch auch noch kochen und putzen und den Antrag muss ich auch noch ausfüllen. Es ist alles so viel.“ Ihr Kopf ist voll und alles dreht sich. Für sich selbst haben Sie wenig Zeit gehabt, und jetzt sollen Sie auch noch extra Zeit für Ihr Kind erübrigen. Sie fragen sich, wie Sie das schaffen sollen, kann das Kind sich nicht allein beschäftigen. Es ist doch alt genug.

Bewusste Zeit mit Ihrem Kind

Kinder wünschen sich gemeinsame Zeit mit den Eltern. Daher ist es wichtig, Zeiträume zu schaffen, in denen Sie dem Kind bewusst Aufmerksamkeit schenken. Wichtig ist, dass Sie in diesen Zeiträumen mit Ihrem Herzen und Ihren Gedanken ganz bei Ihrem Kind sind. Achten Sie darauf, Ihr Kind nicht zu belehren, zu berichtigen oder es besser zu wissen. (Graf, 2013)

Familienalltag bedeutet oft Stress. Es kann zum Beispiel helfen, zwei feste Termine in der Woche zu planen, die nur für Sie und Ihr Kind da sind. Das schafft schöne, gemeinsame Momente, stärkt die Bindung und schafft Vertrauen und Nähe. Kinder spüren, dass Sie Zeit für sie haben und sich für sie interessieren.

So können Sie Ihrem Kind helfen

- Erzählt euch von euren Träumen, Wünschen und Zielen.
- Kocht und esst zusammen.
- Lest und spielt gemeinsam ohne Ablenkung von außen.

5

JETZT HEIßT ES SCHLAFEN...

Manchmal fällt es Ihrem Kind sicher schwer abzuschalten. Die vielen Eindrücke, schwierigen Situationen in der Schule oder vielleicht auch Stress mit Ihnen oder den Geschwistern belasten. All das gilt es zu verarbeiten und zur Ruhe zu kommen. Gerade am Abend, wenn es still wird, kommen manchmal die Gedanken und Gefühle besonders stark zurück und Ihr Kind will einfach nicht einschlafen. Sie brauchen doch so dringend Zeit für sich.

Schlaf und Entspannung

Ein gutes Ein- und Durchschlafen fördert die Konzentration in der Schule und ermöglicht Ihrem Kind mehr im Hier und Jetzt zu sein. Erlebnisse vom Tag oder der Vergangenheit werden häufig im Schlaf verarbeitet. Am Abend geht es daher darum, den Tag gut abzuschließen, um Ihrem Kind dabei zu helfen, zur Ruhe zu kommen.

So können Sie Ihrem Kind helfen

- regelmäßiges und tiefes durch die Nase ein- und den Mund ausatmen
- gemeinsames und bewusstes Erinnern an schöne, positive Momente, nette Menschen
- Massage, kann man gut zusammen machen
- das Kinderzimmer als „sicheren Ort“ gestalten hinsichtlich Einrichtung, z.B. schönes Bild aufhängen, warmes Licht
- Rituale schaffen, z.B. Vorlesen, über das Positive des Tages sprechen



Psychoedukation

Psychoedukation bedeutet Information über seelische Vorgänge und Sie bekommen hier Informationen darüber, was sich bei Ihrem Kind durch das traumatische Ereignis verändert haben könnte. Diese Informationen sollen Ihnen helfen, Ihr Kind und dessen Verhalten besser zu verstehen. Dadurch lernen Sie und Ihr Kind mit den Anzeichen einer Posttraumatischen Belastungsstörung umzugehen. Fachleute nennen diese Anzeichen auch **Symptome**.

ANGST

Durch die erlebte Gefahr ist das Gehirn des Kindes wachsamer und reagiert viel feinfühlicher, z. B. auf Geräusche und Bewegungen. Möglicherweise hat das Kind Angst Menschen, die es liebt zu verlieren und sich von ihnen zu trennen. In der Fachsprache nennen wir das „Trennungsängstlichkeit“. Ihr Kind hat Angst, dass Ihnen etwas passieren könnte.

SICH AUFDRÄNGENDE ERINNERUNGEN

Wenn Menschen überwältigenden Situationen ausgesetzt sind, werden diese Erfahrungen in unseren Erinnerungen in Bildern, Geräuschen, Empfindungen, Geschmäckern und Gerüchen aus dieser Zeit abgespeichert. Später können diese Erinnerungen Ihre Kinder sehr belasten.

VERMEIDUNG

Alles was Ihr Kind an das Ereignis erinnert, wie z. B. Situationen, Menschen, Geräusche, Gerüche, Erinne-

rungen und Gedanken, versucht es zu vermeiden. Dies kann zu Rückzug von Aktivitäten, die früher Spaß gemacht haben, führen. Ihr Kind zeigt sich dann vielleicht passiv, zieht sich zurück und ist mit seinen Gedanken oft woanders. Dies kann jetzt oder auch später auftreten.

TRAUER

Ihr Kind hat möglicherweise den Tod oder Verlust von Familie, Freunden oder anderen Menschen erlebt. Außerdem hat es die Heimat und die Schule verloren. Dies alles kann dafür sorgen, dass sich Ihr Kind bedrückt fühlt und wegen der schmerzvollen Erinnerungen zurückzieht.

SELBSTVORWÜRFE UND SCHULD

Es kann auch vorkommen, dass sich Ihr Kind für Dinge, die es gesagt, gedacht, getan oder nicht getan hat, schämt. Dadurch und durch die Tatsache, dass es viel verloren hat, kann es sich wertlos und wenig selbstbewusst fühlen.

Anzeichen von Stress bei Kindern in spezifischen Lebensphasen

Wenn Sie Anzeichen von (traumatischem) Stress bei Ihren Kindern wahrnehmen, zögern Sie nicht, sich Hilfe zu holen. Sprechen Sie zum Beispiel mit Ihrer Kinderärzt*in oder Hausärzt*in, mit den Erzieher*innen, Lehrer*innen oder Sozialarbeiter*innen in der Schule oder suchen Sie eine*n Psychotherapeut*in für Kinder und Jugendliche.

0-5

JUNGE KINDER

- ▶ Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Müdigkeit
- ▶ schreckhaft
- ▶ Schwierigkeiten, sich zu beruhigen
- ▶ verhält sich jünger als sein echtes Alter (ins Bett machen, Daumen lutschen, Wutanfälle)
- ▶ Schwierigkeiten, sich von Eltern zu trennen
- ▶ spielt weniger

6-12

GRUNDSCHULKINDER

- ▶ Kopf- und Bauchschmerzen, Müdigkeit
- ▶ wirkt ängstlicher und weint öfter
- ▶ verbringt mehr Zeit allein zu Hause oder in der Schule
- ▶ gerät in Streit zu Hause und in der Schule
- ▶ hat Schwierigkeiten mit der Aufmerksamkeit in der Schule, Verhaltensprobleme
- ▶ isst deutlich mehr oder weniger

13-18

JUGENDLICHE

- ▶ Kopf- und Bauchschmerzen, Müdigkeit
- ▶ verbringt mehr Zeit allein als mit der Familie oder Freunden
- ▶ befolgt keine Regeln
- ▶ nimmt Drogen und/oder Alkohol
- ▶ läuft von zu Hause weg

Selbstfürsorge als Prävention

WARUM SIE SICH UM SICH SELBST SORGEN SOLLTEN?

Jeder und jede von uns bringt eine eigene Geschichte mit. Miteinander zu leben, bedeutet manches Mal auch, dass man mit dem Stress eines/er anderen leben muss. Das kann manchmal überwältigend und schwer sein. Jeder hat dabei seine eigene Grenze und einen Punkt, an dem es vielleicht einfach zu viel wird.

Gerade weil Sie gute, sorgende und mitfühlende Eltern sind, nehmen Sie den Schmerz und die Gefühle Ihres Kindes in sich auf. Passen Sie deshalb auf sich auf und schützen Sie sich, um Ihrem Kind besser helfen zu können. Behandeln Sie sich selbst mit Respekt, Würde, der Wichtigkeit und dem Mitgefühl, das Sie verdienen.

Wichtig ist, die eigenen Bedürfnisse als Eltern zu erkennen und diese auch zu leben. Kinder lernen oft mehr davon, was Sie als Eltern tun und vorleben.

Beispiel Selbstfürsorgeplan für Eltern

- In Kontakt und Austausch mit anderen gehen, was Kraft, Hoffnung und neue Ideen möglich macht.
- Dinge tun und wiederentdecken, die Ihnen früher geholfen haben, ruhiger zu werden.
- Tagebuch schreiben über Gefühle, Gedanken und den Umgang damit. Das hilft die Gedanken zu ordnen. Oder Sie schreiben auf, was Sie als Vater / Mutter heute gut gemacht haben. Das hilft einen positiven Blick auf sich selbst zu entwickeln. (Graf, 2013)
- Ein kleiner Spaziergang / Bewegung generell tut gut.
- Zeit für die Partner*in einplanen.

ICH KÜMMERE
MICH GUT
UM MICH SELBST!



An illustration showing four hands of different skin tones (light pink, light brown, dark brown, and light blue) holding a bright orange rectangular sign. The background is a dark blue fabric with a repeating pattern of small, dark, circular motifs. The sign is tilted slightly to the right.

WIR SIND FÜR SIE DA

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.

**Caritas Therapiezentrum für Menschen
nach Folter und Flucht**

Spiesergasse 12
50670 Köln

Telefon: 0221 160740

E-Mail: therapiezentrum@caritas-koeln.de

WWW.CARITAS-THERAPIEZENTRUM.DE

