

Literaturliste

Trauma und Traumapädagogik





Kinder und Jugendliche

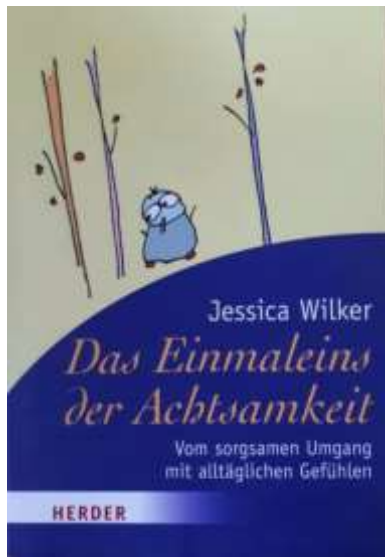




Psychologie und Therapie



Achtsamkeit



Yoga, Meditation, Wim Hof, Achtsamkeit

Mady Morrison

<https://www.madymorrison.com/>

<https://www.youtube.com/channel/UCHJBoCDxaCTRwCHXEBA-BA>

Meditation und Wim Hof Methode

<https://www.josephineworseck.com/>



Wim Hof (Iceman)

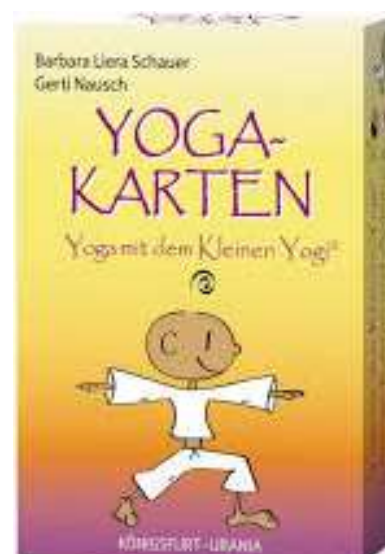
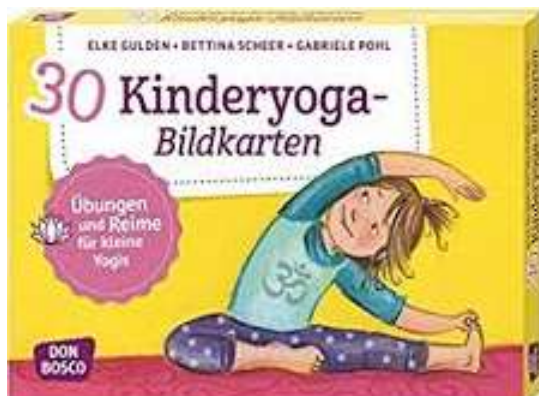
<https://www.wimhofmethod.com/>

Meditation und Achtsamkeit (Link zu einer Achtsamkeits-Challenge)

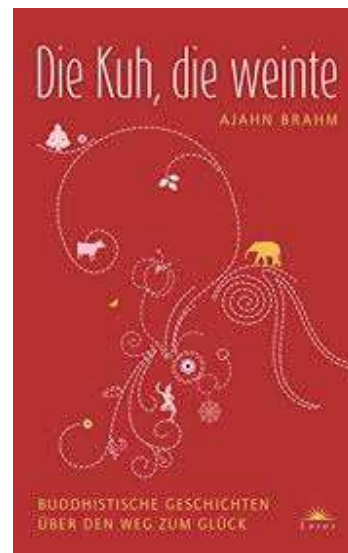
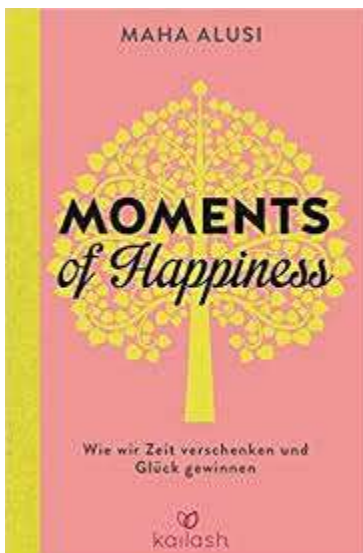
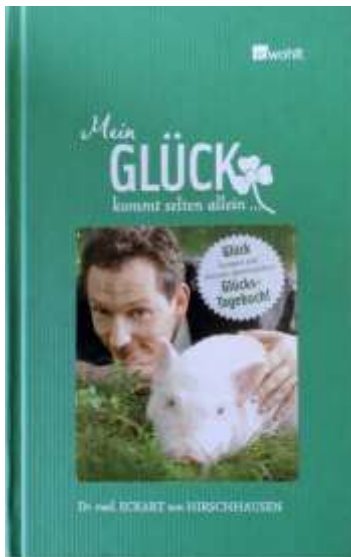
<https://www.lotuscrafts.eu/blog/achtsamkeit-im-alltag/>

Achtsamkeit

<https://www.mbsr-verband.de/>



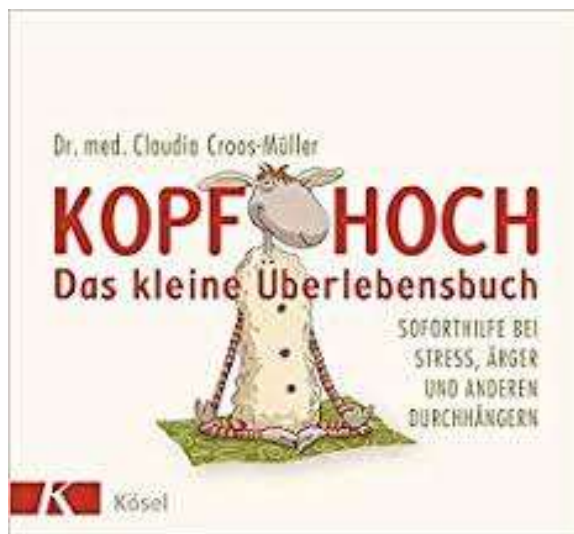
Persönlichkeit und Selbstreflexion





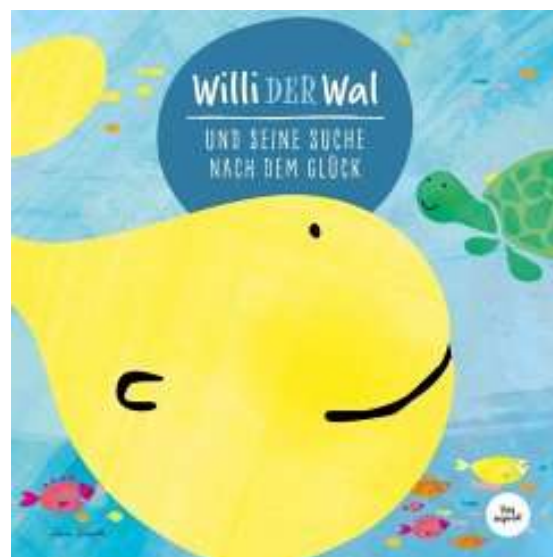
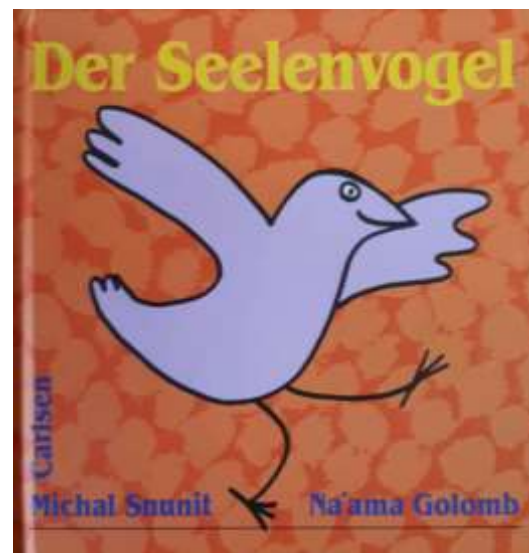
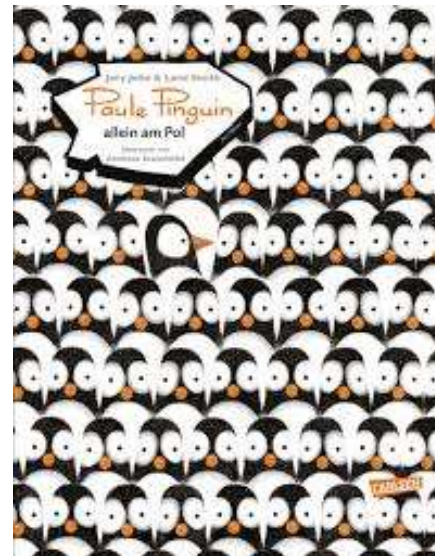
Übungsbücher bei Belastungen (Body2Brain-Methode)

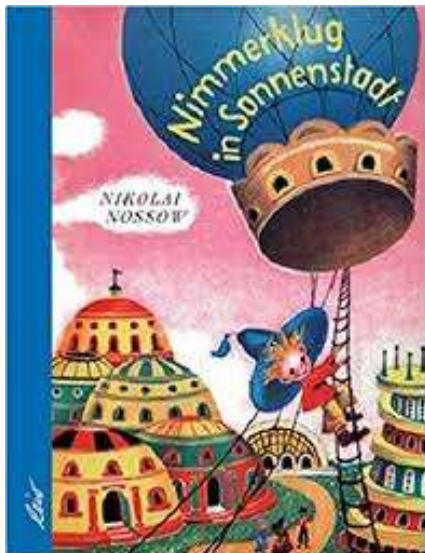
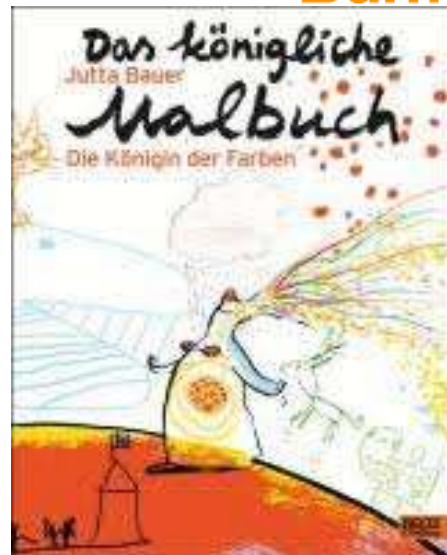




<http://www.croos-mueller.de/bodytobrainmethode.html>

Bilderbücher, Kita, Hort





Willkommen in der Kita – Elterninformationen und -formulare in sieben Sprachen

<https://mbjs.brandenburg.de/sixcms/detail.php/bb1.c.472326.de>



Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge hat grundlegende Informationen über das deutsche Schulsystem auf Deutsch, Englisch, Türkisch und Russisch zusammengestellt.

<http://www.bamf.de/DE/Willkommen/Bildung/Schulsystem/Schularten/schularten.html>

Hier ist eine interaktive Grafik zum deutschen Bildungssystem:

<http://www.bpb.de/gesellschaft/bildung/zukunft-bildung/163283/das-bildungssystem-in-deutschland>

Trauma und Schule



„Pädagogik“ Ausgabe 3/17:

Es werden Konzepte und Erfahrungen für eine begleitete Kindheit und Jugend in der Schule und über die Schulzeit hinaus vorgestellt: U.a. im Umgang mit Traumatisierung, ... bei der Integration in Regelklassen, ... durch Musik, Kunst und Theater.

<http://www.redaktion-paedagogik.de/2017/02/gefluechtete-kinder-und-jugendliche/>



Emotionen

Gefühlsmonsterkarten

<https://www.gefuehlsmonster.de/>



Bildkarten



Action for happiness

<https://www.actionforhappiness.de/>

Monatlicher Kalender

<https://www.actionforhappiness.de/category/kalender/>

Achtsamer März 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1. Atme heute während des Tages regelmäßig drei Mal tief durch.	1. Geh heute achtsam und freundlich durch den Tag.	2. Nimm drei Dinge wahr, die du in der Natur schön findest.	3. Fange deinen Tag mit Wertschätzung für Dich und dein Leben an.	4. Achte darauf, wie du zu dir selbst sprichst und sei freundlich zu dir.	5. Erinnere dich an Menschen, die dir wichtig sind und sende ihnen deine Liebe.	6. Sei heute frei wie ein Vogel und merke dir wie es sich anfühlt.
7. Atme heute während des Tages regelmäßig drei Mal tief durch.	8. Iss heute achtsam und schmecke und rieche genau was du zu dir nimmst.	9. Atme tief ein und aus, bevor du anderen antwortest.	10. Geh raus und nimm wahr, wie sich das Wetter auf deinem Gesicht anfühlt.	11. Sei gedient, während du deine Tasse Tee oder Kaffee trinkst.	12. Höre jemandem aufmerksam zu und höre zu was er sagt.	13. Hatte heute ein paar Minuten Zeit, um den Himmel oder die Wolken zu beobachten.
14. Finde Wege, um dich an deinen Aufgaben zu erfreuen.	15. Halte inne. Atme. Nimm wahr. Wiederhole das regelmäßig.	16. Vertiefe dich in eine interessante oder kreative Tätigkeit.	17. Sieh dich um und entdecke drei Dinge, die du interessant findest.	18. Wenn du dich in Eile befindest, bemühe dich, ruhiger zu werden.	19. Schätze die Welt um dich herum, egal wo du bist.	20. Was könnte dich und andere heute glücklich machen? Wettlaufkettas
21. Hör dir ein Musikstück an und nimm jedes Instrument wahr.	22. Sei achtsam und schau was du heute alles geschafft hast.	23. Lass dich ohne Bewertung auf deine Gefühle ein.	24. Schätze deine Hände und all die Dinge, die du mit ihnen tun kannst.	25. Richte deine Aufmerksamkeit auf die guten Dinge des Lebens.	26. Verbringe heute weniger Zeit vor dem Bildschirm.	27. Kultiviere heute ein Gefühl der liebevollen Güte gegenüber anderen.
28. Nimm wahr, wenn du müde bist, und lege stattdahl eine Pause ein.	29. Wähle heute einen anderen Weg und schau was dir auffällt.	30. Spüre deinen Körper im Geiste und nimm wahr, wie er sich anfühlt.	31. Entdecke die Freude an den einfachen Dingen des Lebens.			

ACTION FOR HAPPINESS **Glücklicher · Freundlicher · Gemeinsam**

Links:

Ein sicherer Ort – ein Lehrfilm zu Traumapädagogik, Sicherheit, Beziehungen und Ressourcen

https://www.youtube.com/watch?v=ZRAOdRN_3bc

Kapitel

[0:00](#) Intro

[0:14](#) Kapitel 1: Personen als sichere Orte

[9:17](#) Kapitel 2: Aktivitäten als sichere Orte

[13:07](#) Kapitel 3: Natur als sicherer Ort

[19:26](#) Abspann

Der Reader zum Film

https://sfbf.berlin-brandenburg.de/sixcms/media.php/6454/Ein_sicherer_Ort_Reader.pdf



Marianne Herzog:

"Was geht in meinem Kopf ab?" Psychoedukation

<https://www.youtube.com/watch?v=VLfReZmYW4>

Übertragungsphänomene

<https://www.youtube.com/watch?v=kBdjQjvWrI0>

Lily, Ben & Omid

<https://www.marianneherzog.com/lily-ben-und-omid/>

BAfF e.V.

Bundesweite Arbeitsgemeinschaft Psychosozialer Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer e.V.

Paulsenstr. 55-56
12163 Berlin

Telefon: +49(0)30-31012463
info@baff-zentren.org
http://www.baff-zentren.org/

<http://www.baff-zentren.org/veroeffentlichungen-der-baff/literaturempfehlungen/>

Hier finden Sie eine Liste von Literaturempfehlungen der BAfF e.V. zu den folgenden Themen:

- Trauma
 - Diagnostik
 - Traumabehandlung
 - Gewalt & Trauma
 - Erste Hilfe für traumatisierte Personen
 - Kinder und Jugendliche
 - Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
 - PTBS – Therapie
 - Sekundäre Traumastörung
- Frauen
- Psychosoziale & medizinische Versorgung von Flüchtlingen
 - Psychotraumatologie & Psychoanalyse
 - Psychotherapie
- Asylpolitik & (psychische) Gesundheit Geflüchteter
- Flüchtlinge in Deutschland
- Das Aussageverhalten Geflüchteter
- English Resources

Bundeszentrale für politische Bildung:

"Fluchterfahrungen sind immer schwer belastend" – Zum Umgang mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen im Schulalltag

<http://www.bpb.de/gesellschaft/migration/kurzdossiers/225113/interview-david-zimmermann?p=all>

Ukraine

Krisenchat

<https://krisenchat.de/ukraine>

BDP Ukrainekrieg Hotline

<https://www.bdp-verband.de/aktuelles/2022/ukraine/bdp-ukrainekrieg-hotline.html>

Nord-Kurs Notfallpsychologie

<https://www.tuev-nord.de/de/unternehmen/gesundheit/gesundheits-arbeits-notfallpsychologie/notfallpsychologie/>

Trauma und Vererbung

<https://www.journal-fuer-psychologie.de/index.php/jfp/article/view/268/310>

<https://www.aerzteblatt.de/blog/58361/Wie-traumatische-Erlebnisse-vererbt-werden>

<https://www.mdr.de/wissen/mensch-alltag/stress-trauma-vererbte-gene-100.html>

http://www.deutschlandfunk.de/narben-im-erbgut-trauma-vererbt-sich-ueber-vier-maeuse.676.de.html?dram:article_id=394895

<https://www.bundestag.de/blob/501186/5cab3d455ea7c85a1dfbd7ce458d499a/wd-1-040-16-pdf-data.pdf>

<http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/genetik-traumatische-erlebnisse-praegen-das-erbgut-1.1936886>

http://www.deutschlandfunkkultur.de/eva-umlauf-stefanie-oswalt-die-nummer-auf-deinem-unterarm.1270.de.html?dram:article_id=360296

http://www.deutschlandfunk.de/traumavererbung-bis-ins-vierte-glied-traumata-praegen-auch.724.de.html?dram:article_id=343713

http://www.deutschlandfunk.de/traumaweitergabe-spaetfolgen-von-diktaturerfahrungen.1148.de.html?dram:article_id=301167

http://www.deutschlandfunk.de/hirn-traumata-zusammenhang-mit-lebenskrisen.676.de.html?dram:article_id=366097

<http://www.spektrum.de/news/trauma-vererbung-kann-verhindert-werden/1414373>

http://www.deutschlandfunk.de/traumatisierte-fluechtlingsschueler-angst-vor-dunkelheit.680.de.html?dram:article_id=394665

Trauma und Kindheit

<https://www.randomhouse.de/content/edition/excerpts/19510.pdf>

<https://dissoziation-und-trauma.de/pdf/tbl-traumatisierungen.pdf>

[http://www.fzbed.de/intern/images/pdf/Wenn die Kindheit krank macht.pdf](http://www.fzbed.de/intern/images/pdf/Wenn_die_Kindheit_krank_macht.pdf)

Trauma und Sucht

https://www.suchthilfe.de/veranstaltung/jt/2014/schaefer_vt.pdf

https://www.suchthilfe.de/veranstaltung/jt/2013/voigt_fb4.pdf

<http://edoc.sub.uni-hamburg.de/haw/volltexte/2012/1704/pdf/WS.SA.BA.ab12.46.pdf>

https://www.researchgate.net/profile/Claudia_Catani/publication/270937138_Trauma_und_Sucht_Implicationen_fur_die_Psychotherapie/links/54c20db60cf25b4b8072c650/Trauma-und-Sucht-Implicationen-fuer-die-Psychotherapie.pdf

<http://www.spektrum.de/news/psychedelische-drogen-in-der-psychotherapie/1521427>

<http://www.spektrum.de/news/suchtpraevention-in-island/1515343>

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/66314/Sucht-und-Trauma-Herausforderung-an-eine-integrative-Behandlung>

<http://www.sueddeutsche.de/wissen/trauma-und-abhaengigkeit-vom-schock-in-die-sucht-1.190772>

<https://www.welt.de/gesundheit/article138882083/Wenn-nach-einem-Trauma-die-Sucht-droht.html>

<http://www.trauma-und-sucht.de/> → Kiniken, Beratung, Weiterbildung, Programm „Sicherheit finden“

<https://www.berlin-suchtpraevention.de/projekte/#gefuechtete> → Beratung, Weiterbildung, Projekte

<https://www.berlin-suchtpraevention.de/bestellportal/fuer-migrantinnen/> → Infomaterial in verschiedenen Sprachen

<https://www.kenn-dein-limit.de/>

Trauma und Persönlichkeit(störungen)

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/54126/Trauma-Dissoziation-Persoenlichkeit-Pierre-Janets-Beitraege-zur-modernen-Psychiatrie-Psychologie-und-Psychotherapie>

Emotionen

<http://www.gefuehle-fetzen.de/>

<https://m.siebenbuerger.de/forum/allgemein/1657-die-ihre-gefuehle-spalten/>

<https://www.christoph-dornier-klinik.de/de/betroffene-und-angehoerige/behandlungsangebot/traumafolgestoerungen/merkmale.html>

<https://www.false-memory.de/wissenschaft/emotionen-flashbacks-koerpererinnerungen/>

„Entspannung“

<https://www.ku.de/psychotherapie/fort-/-weiterbildung#c30483> → verschiedene Sprachen

<http://www.refugee-trauma.help/> → verschiedene Sprachen

Suizidalität

<https://www.neurologen-und-psihiater-im-netz.org/krisenotfall/suizid/verdacht-auf-suizidgefaehrdung/>

<https://www.suizidprophylaxe.de/suizidalitaet/allgemeine-informationen/>

<https://www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/adressen/>

Trauma und Flucht

<http://www.degpt.de/informationen/fuer-betroffene/>

<http://psychotherapie.ku.de/materialien/was-ist-psychotherapie-fuer-fluechtlinge/> → Was ist Psychotherapie? Verschiedene Sprachen

<https://www.uniklinik-duesseldorf.de/patienten-besucher/klinikeninstitutezentren/institut-fuer-rechtsmedizin/forschung/optimierung-der-versorgung-von-gewaltopfern/folgerfolgen-erkennen/trainings-schulungsmaterialien-zum-download> → Folter erkennen

https://www.lpk-bw.de/archiv/news2015/pdf/20150916_bptk-standpunkt_psychische_erkrankungen_bei_fluechtlingen.pdf → Psychische Erkrankungen bei Flüchtlingen

Online Therapie für psychisch belastete Geflüchtete

https://www.ueberleben.org/neuigkeiten/aktuelles/app-launch_20180411/

<http://ilajnafsy.bzfo.de/portal/de/onlinetherapien/selbsthilfe-app/>

<http://almhar.org/>

Kita

Bilderbuch zur Arbeit mit traumatisierten Kindern in vielen Sprachen

<https://www.nifbe.de/index.php/fachbeitraege-von-a-z?view=item&id=552>

Wörterbuch zum Arbeitsrecht

<https://www.dgb-bwt.de/publikationen/basiswoerter-arbeitsrecht/>

Jiyan – Foundation

<https://www.community-empowerment.info/> → Projekt zur Stärkung des Gemeinwesens im Nordirak, inklusive Workshops zur psychosozialen Unterstützung

Anna Kuschnarowa

<http://www.anna-kuschnarowa.de/Startseite/> → Lesungen und Schreibprojekte für Erwachsene und Jugendliche

Gewalt und Gesundheit (Informationen mehrsprachig)

www.mimi-gegen-gewalt.de → Informationen in verschiedenen Sprachen

Wegweiser durch das Gesundheitssystem im Land Brandenburg (verschiedene Sprachen)

<https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/brandenburg/aufgaben-und-angebote/how-to/>