

## Wörter und Begriffe, die in der Therapie häufig vorkommen

(Es kann sinnvoll sein, sich im Vorfeld der Therapie zu überlegen, wie man diese Begriffe am besten übersetzen würde, da manchmal kein einfaches geeignetes Wort zur Verfügung steht. Die Liste kann natürlich weiter ergänzt werden, wenn Sie merken, dass in Ihrer Therapie weitere Begriffe häufig verwendet werden.)



### Modul 1: Psycho- edukation

Deutscher Begriff und Erklärung	Übersetzung in Ihrer Sprache
<p><b>Trauma</b></p> <p><i>Erklärung:</i> Sehr schlimme Erfahrung, die eine Person gemacht hat (z. B. gewaltsamer Tod eines Freundes); seelische Wunde</p>	
<p><b>Symptom</b></p> <p><i>Erklärung:</i> Probleme, die in Zusammenhang mit einer Störung oder Erkrankung auftreten</p>	
<p><b>Post-traumatische Belastungsstörung</b></p> <p><i>Erklärung:</i> Eine Störung, die bei Personen auftreten kann, die ein Trauma erlebt hat</p>	
<p><b>Psychotherapie</b></p> <p><i>Erklärung:</i> Eine Form der Behandlung von seelischen Problemen, bei der sich normalerweise Patient und Therapeut über einen bestimmten Zeitraum zu Gesprächen treffen</p>	
<p><b>Psychotherapeut</b></p> <p><i>Erklärung:</i> Die Person, die eine Psychotherapie durchführt</p>	
<p><b>Schweigepflicht</b></p> <p><i>Erklärung:</i> Die gesetzliche Verpflichtung, über das, was in der Therapie gesagt wird, zu schweigen.</p>	
<p><b>Vermeidung/vermeiden</b></p> <p><i>Erklärung:</i> Ein Haupt-Symptom der PTBS: Patienten möchten nicht in Situationen kommen, die sie an das Trauma erinnert. Sie vermeiden diese Situationen.</p>	

## Wörter und Begriffe, die in der Therapie häufig vorkommen

(Es kann sinnvoll sein, sich im Vorfeld der Therapie zu überlegen, wie man diese Begriffe am besten übersetzen würde, da manchmal kein einfaches geeignetes Wort zur Verfügung steht. Die Liste kann natürlich weiter ergänzt werden, wenn Sie merken, dass in Ihrer Therapie weitere Begriffe häufig verwendet werden.)



### Modul 2: Relaxation/ Entspannung

#### Deutscher Begriff und Erklärung

#### Übersetzung in Ihrer Sprache

#### Anspannung

#### Entspannung

#### Entspannungs-Übung

*Erklärung:* Spezielle Übungen, die dabei helfen sollen, den Körper zu entspannen

#### Atem-Übung

*Erklärung:* Spezielle Übungen, die über bestimmte Atem-Techniken bei der Entspannung helfen sollen

#### Muskel-Übung

*Erklärung:* Spezielle Übungen, die mit Anspannung und Entspannung der Muskeln arbeiten und so Entspannung fördern sollen

#### Körperhaltung

*Erklärung:* Die Art und Weise, wie man mit seinem Körper auftritt (z. B. gebückte Körperhaltung, bequeme Körperhaltung usw.)

#### Progressive Muskelentspannung

*Erklärung:* Spezielle Muskel-Übung, die zur Entspannung helfen soll

#### „Luft in den Bauch blasen wie in einen Luftballon“

*Erklärung:* Metapher, die manchmal verwendet wird, um Atem-Übungen zu erklären

#### „Seinen Körper hart machen wie rohe Spaghetti“

*Erklärung:* Metapher, die gerade bei jüngeren Kindern verwendet wird, um Muskel-Übungen zu erklären

## Wörter und Begriffe, die in der Therapie häufig vorkommen

(Es kann sinnvoll sein, sich im Vorfeld der Therapie zu überlegen, wie man diese Begriffe am besten übersetzen würde, da manchmal kein einfaches geeignetes Wort zur Verfügung steht. Die Liste kann natürlich weiter ergänzt werden, wenn Sie merken, dass in Ihrer Therapie weitere Begriffe häufig verwendet werden.)



### Modul 3: Ausdruck von Gefühlen

#### Deutscher Begriff und Erklärung

#### Übersetzung in Ihrer Sprache

##### Gedanke

*Erklärung:* Das, was man denkt („Ich glaube, die lachen über mich“), im Gegensatz zu dem, was man fühlt („Ich bin traurig, weil sie über mich lachen“)

##### Gefühl/Emotion

*Erklärung:* Das, was man fühlt („Ich bin traurig, weil sie über mich lachen“), im Gegensatz zu dem, was man denkt („Ich glaube, die lachen über mich“)

##### „Thermometer für Gefühle“

*Erklärung:* Übung, bei der dem Patienten gezeigt wird, wie er seine Anspannung oder andere Gefühle mitteilen kann. Auf einem gedruckten Thermometer soll der Patient einschätzen, wie „hoch“ die Anspannung oder das andere Gefühl ist.

fröhlich

glücklich

traurig

ängstlich

wütend

ärgerlich/verärgert

aggressiv

ekelig

beschämt



## Wörter und Begriffe, die in der Therapie häufig vorkommen

(Es kann sinnvoll sein, sich im Vorfeld der Therapie zu überlegen, wie man diese Begriffe am besten übersetzen würde, da manchmal kein einfaches geeignetes Wort zur Verfügung steht. Die Liste kann natürlich weiter ergänzt werden, wenn Sie merken, dass in Ihrer Therapie weitere Begriffe häufig verwendet werden.)



### Modul 4: Kognitive (gedankliche) Verarbeitung

#### Deutscher Begriff und Erklärung

#### Übersetzung in Ihrer Sprache

---

##### Gedanke

*Erklärung:* Das, was man denkt („Ich glaube, die lachen über mich“), im Gegensatz zu dem, was man fühlt („Ich bin traurig, weil sie über mich lachen“)

---

##### Gefühl

*Erklärung:* Das, was man fühlt („Ich bin traurig, weil sie über mich lachen“), im Gegensatz zu dem, was man denkt („Ich glaube, die lachen über mich“)

---

##### Verhalten/Aktion/Tat

*Erklärung:* Das, was man tut (Kochen, zur Schule gehen, auf die andere Straßenseite gehen, etwas vermeiden usw.)

---

##### „Kognitives Dreieck“

*Erklärung:* Das „Kognitive Dreieck“ ist eine bestimmte Übung in der Therapie, mit der man dem Patienten zeigen will, wie „Gedanken“, „Gefühle“ und „Verhalten“ zusammenhängen und einander beeinflussen

---

##### Beispielsätze, die Therapeuten in diesem Modul fragen könnten

- Woher weißt Du, dass dieser Gedanke wahr ist?
- 
- Welchen Gedanken außer „Die lachen mich aus!“ hättest du noch haben können?
- 
- Was würdest du deinem besten Freund sagen, wenn er in dieser Situation wäre und diesen Gedanken hätte?
-



## Wörter und Begriffe, die in der Therapie häufig vorkommen

(Es kann sinnvoll sein, sich im Vorfeld der Therapie zu überlegen, wie man diese Begriffe am besten übersetzen würde, da manchmal kein einfaches geeignetes Wort zur Verfügung steht. Die Liste kann natürlich weiter ergänzt werden, wenn Sie merken, dass in Ihrer Therapie weitere Begriffe häufig verwendet werden.)



### Modul 5: Das Trauma- Narrativ

#### Deutscher Begriff und Erklärung

#### Übersetzung in Ihrer Sprache

---

##### Trauma-Narrativ

*Erklärung:* Die Geschichte, wie das Trauma passiert ist und was während des Traumas passiert ist. Meistens wird sie in der Therapie zusammen aufgeschrieben, ähnlich wie ein Buch. Aber auch andere Formen sind möglich, z. B. Gedichte, Präsentation, Lied usw. Wichtig ist nur, dass detailliert über das Trauma und seine Auswirkungen gesprochen wird und mit dem Therapeuten bearbeitet wird.

---

##### „Lebens-Linie“

*Erklärung:* Eine Übung, die in der Therapie manchmal eingesetzt wird. Auf einem Arbeitsblatt wird eine „Lebens-Linie“ eingezeichnet und mit den wichtigen Stationen im Leben des Patienten beschriftet.

---

##### Flucht-Route

*Erklärung:* Wird gerade bei Geflüchteten manchmal als Einstieg in das Trauma-Narrativ und für die Lebens-Linie erfragt.

---

##### Inhaltsverzeichnis

*Erklärung:* Da das Trauma-Narrativ oft wie ein kurzes Buch gestaltet wird, verfasst man am Anfang ein kurzes Inhaltsverzeichnis

1. Informationen über das Kind bzw. Jugendlichen (z. B. wer gehört zur Familie, was mag ich usw.)
  2. Das traumatische Ereignis und die Reaktion des Jugendlichen
  3. Was ist passiert, als das Trauma aufgedeckt oder jemandem mitgeteilt wurde?
  4. Ein Abschnitt, der dem nächsten Lebensabschnitt des Kindes gewidmet ist sowie den Dingen, die das Kind neu hinzugelernt hat
-