

# Therapie für junge Flüchtlinge mit Posttraumatischer Belastungsstörung

Was ist eine Posttraumatische Belastungsstörung (**PTBS**)?

Viele Menschen haben Probleme nach schlechten Ereignissen:

Starke Erinnerungen oder Alpträume.

Wenig Freude und lieber alleine sein.

Angst, Wutausbrüche oder Konzentrationsprobleme.

➔ **Eine Therapie kann helfen, sich besser zu fühlen!**



## 1. Kennenlernen und Information

1 Stunde



## 2. Untersuchung

2 + 2 Stunden

Probleme erfassen und Therapie planen  
(Interview und Fragebögen)



## 3. Therapie

12-15 Stunden

**Therapie hilft gegen PTBS:**

- ➔ Weniger Anspannung
- ➔ Weniger Belastung durch Erinnerungen
- ➔ Weniger schmerzliche Gedanken und Gefühle
- ➔ **Mehr Sicherheit und Hoffnung**

# Informationsblatt: Was ist Psychotherapie?

## Was ist ein Psychotherapeut?



- Ein Therapeut hilft dir, wenn du etwas Schlimmes erlebt hast.
- Ein Therapeut spricht mit dir über diese schlimmen Ereignisse. Durch das Sprechen kann es dir besser gehen. Tabletten gegen schlechte Erinnerungen gibt es nicht.
- Ein Therapeut ist ein Experte und Gesprächspartner für dich. Er trifft keine Entscheidungen zu deinem Aufenthaltsstatus.

## Wie geht eine Psychotherapie?

- Du kannst eine Therapie machen, wenn es dir nicht gut geht. Eine Therapie ist freiwillig.
- Du kannst eine Therapie ausprobieren. Wenn dir die Therapie nicht gefällt oder du dich mit dem Therapeuten nicht gut fühlst, kannst du die Therapie beenden.
- Du entscheidest, was du erzählen möchtest und was du nicht erzählen möchtest.
- Ein Therapeut darf niemandem erzählen, was du ihm sagst. Er muss alles für sich behalten. Er hat eine Schweigepflicht.
- Der Therapeut spricht deutsch. Wenn du möchtest, wird dir ein Übersetzer helfen. Auch er hat eine Schweigepflicht.
- Eine Therapie findet jede Woche einmal statt.
- Du musst eine Therapie nicht selbst bezahlen. Die Krankenversicherung zahlt für dich.

Nach den Gesprächen fühlen sich viele Jugendliche besser, verbringen wieder lieber Zeit mit Freunden und können wieder besser in der Schule aufpassen.