

Basic-Life-Skills-Gruppentraining (BLS) für minderjährige Geflüchtete

Beim BLS-Training handelt es sich um ein niederschwelliges Versorgungsangebot für minderjährige Geflüchtete, das in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie Ambulanz in Marburg entwickelt wurde, um eine schnelle und wenig stigmatisierende Unterstützung zu ermöglichen.

Ablauf des Trainings:

Das Training wird in der Gruppe von zwei trainierte Psychotherapeut/-innen in Ausbildung durchgeführt und kann auf diese Weise auch in den schulischen Alltag integriert werden. Insgesamt finden 6-7 wöchentliche Gruppensitzungen à 100 Minuten und bei Bedarf begleitende Einzelgespräche statt. Zwischen den Sitzungen werden von den Teilnehmenden eigenverantwortlich Trainingsaufgaben durchgeführt. Um das Training weiter zu verbessern und die individuellen Bedürfnisse der Gruppe berücksichtigen zu können, möchten wir vor dem Training ein kurzes Interview und einen Fragebogen mit den Teilnehmenden durchführen. Dies wird ca. 30 Minuten in Anspruch nehmen. Der Fragebogen wird am Ende des Trainings und 5-6 Monate nach dem Training erneut ausgefüllt werden.

Inhalte des Trainings:

Unabhängig davon, ob sich bei Menschen mit Fluchthintergrund das Vollbild einer Posttraumatischen Belastungsstörung zeigt, haben sie oft mit Schlafproblemen, fehlender Kontrollwahrnehmung oder Schwierigkeiten in der Emotionsregulation zu tun. Das BLS-Training bearbeitet daher die Themenbereiche **Schlaf, Stress und Entspannung, Umgang mit anderen und Emotionskontrolle**. Neben der Informationsvermittlung steht vor allem der Erwerb praktischer Fertigkeiten und der Austausch der Teilnehmenden im Vordergrund.

Inhalte der einzelnen Themenbereiche:

Schlaf:	Gesunder Schlaf, Schlafprobleme, Schlafhygiene
Stress und Entspannung:	Was ist Stress/Was ist Entspannung?, Stressbewältigungsstrategien
Umgang mit anderen:	Perspektivwechsel, Gefühle wahrnehmen, Problemlösung
Emotionskontrolle:	Gefühle beeinflussen, Umgang mit Sorgen

Sehr gern bieten wir das Training auch vor Ort in Schulen an. Aus den Rückmeldungen, die wir bisher erhalten haben, geht hervor, dass eine Durchführung in der Schule niedrigschwelliger und besser akzeptiert ist.

Bei Interesse und Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Mit freundlichen Grüßen



Prof. Dr. Hanna Christiansen (KJP/PP/Supervisorin)
E-mail: christih@staff.uni-marburg.de; Tel. 06421 282 3706

Oder Kontakt über:

Dipl.-Psych. Katharina Piegenschke (katharina.piegenschke@staff.uni-marburg.de; 06421-28-23687)

M. A. Anna Swantje van der Meer (anna.vandermeer@uni-marburg.de; 06421-28-27116)