

# **UNIVERSITÄTSKLINIKUM HAMBURG-EPPENDORF**

Zentrum für Psychosoziale Medizin  
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Univ.-Prof. Dr. Jürgen Gallinat

## **Übersetzung und kulturelle Adaptation des SOLAR-Programms**

### **Dissertation**

zur Erlangung des Grades eines Doktors der Medizin  
an der Medizinischen Fakultät der Universität Hamburg.

vorgelegt von:

Renée-Christine Freyberg  
aus Hamburg

Hamburg 2021

**Angenommen von der  
Medizinischen Fakultät der Universität Hamburg am: 12.01.2022**

**Veröffentlicht mit Genehmigung der  
Medizinischen Fakultät der Universität Hamburg.**

**Prüfungsausschuss, der/die Vorsitzende: Prof. Dr. Martin Härter**

**Prüfungsausschuss, zweite/r Gutachter/in: Prof. Dr. Ingo Schäfer**

# Inhaltsverzeichnis

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| <b>1</b> | <b>Einleitung</b>  | <b>5</b>  |
| 1.1      | Die Folgen von Katastrophen für die seelische Gesundheit         | 5         |
| 1.2      | Der Stepped-Care-Ansatz in der Versorgung von Katastrophenopfern | 5         |
| 1.3      | Das SOLAR-Programm   | 8         |
| 1.4      | Die Pilotstudie des SOLAR-Programms                              | 9         |
| 1.5      | Relevanz des SOLAR-Programms für Deutschland                     | 9         |
| 1.6      | Kulturelle Adaptation existenter Interventionen                  | 11        |
| <b>2</b> | <b>Material und Methoden</b>                                     | <b>13</b> |
| 2.1      | Design   | 13        |
| 2.2      | Auswahl der Stichprobe   | 13        |
| 2.3      | Die Übersetzung des SOLAR-Arbeitsbuches                          | 14        |
| 2.4      | Datenerhebung  | 15        |
| 2.4.1    | Rekrutierung der Fokusgruppenteilnehmer                          | 15        |
| 2.4.2    | Entwicklung des Interviewleitfadens                              | 15        |
| 2.4.3    | Ablauf der Fokusgruppendifkussion                                | 18        |
| 2.5      | Datenanalyse   | 19        |
| 2.5.1    | Die Transkription  | 19        |
| 2.5.2    | Qualitative Inhaltsanalyse nach Philipp Mayring                  | 20        |
| 2.5.3    | Die Analysetechniken   | 21        |
| 2.5.4    | Richtung der Analyse   | 23        |
| 2.5.5    | Bildung des Kategoriensystems                                    | 24        |
| <b>3</b> | <b>Ergebnisse</b>  | <b>25</b> |
| 3.1      | Das Codesystem   | 27        |
| 3.2      | Auswertung der Kategorien  | 32        |
| 3.3      | Quantitativer Ergebnisteil                                       | 58        |
| <b>4</b> | <b>Diskussion</b>  | <b>61</b> |
| 4.1      | Adaptationen des SOLAR-Programms                                 | 61        |
| 4.2      | Anwendbarkeit des SOLAR-Programms in Deutschland                 | 64        |
| 4.3      | Stärken  | 65        |
| 4.4      | Limitationen   | 65        |
| 4.5      | Zusammenfassung und zukünftige Forschung                         | 68        |
| 4.6      | Fazit  | 69        |
|          | <b>Zusammenfassung</b>   | <b>70</b> |
|          | <b>Abstract</b>  | <b>71</b> |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Abkürzungsverzeichnis .....</b>        | <b>72</b> |
| <b>Literaturverzeichnis .....</b>         | <b>73</b> |
| <b>Danksagung.....</b>                    | <b>78</b> |
| <b>Lebenslauf .....</b>                   | <b>79</b> |
| <b>Eidesstattliche Versicherung .....</b> | <b>81</b> |

# **1 Einleitung**

## **1.1 Die Folgen von Katastrophen für die seelische Gesundheit**

In der Fachwelt herrscht ein Konsens darüber, dass Katastrophen weitreichende psychische Folgen für Menschen haben können. Sowohl natürliche Ereignisse als auch durch den Menschen verursachte Ereignisse können eine Vielzahl von Symptomen hervorrufen, deren Ausprägung stark variiert (Beaglehole et al., 2018). Zu den häufigsten durch traumatische Ereignisse hervorgerufenen psychischen Erkrankungen gehören Depressionen, Angststörungen, die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) und Substanzmissbrauch oder -abhängigkeit (Norris und Elrod, 2006). Doch nicht jeder Mensch, der einer Katastrophe oder einem anderen traumatischen Ereignis ausgesetzt war, entwickelt eine diagnostizierbare psychiatrische Erkrankung. Einige Menschen erleben keine Beeinträchtigung, viele erholen sich vollständig und andere entwickeln subklinische Symptome, die häufig viele Jahre persistieren (North und Pfefferbaum, 2013). Je nach Ausprägung verursachen sie nicht nur einen Leidensdruck bei den Betroffenen, sondern können auch familiäre und soziale Probleme sowie Beeinträchtigungen der Erwerbsfähigkeit verursachen (North und Pfefferbaum, 2013). Die Folgen von Katastrophen haben somit eine persönliche, eine gesellschaftliche und wirtschaftliche Dimension. In Anbetracht des Klimawandels, der zunehmenden Urbanisation, des Bevölkerungswachstums und den aus komplexen Konflikten entsprungene Flüchtlingsströmen geht man davon aus, dass die Zahl natürlicher und von Menschen verursachten Katastrophen in den kommenden Jahren weiter steigen wird. Dementsprechend ist die Versorgung psychischer Beeinträchtigungen als Folge von Katastrophen durch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu einem Vorhaben besonderer Dringlichkeit erklärt worden (Organization und others, 2015).

## **1.2 Der Stepped-Care-Ansatz in der Versorgung von Katastrophenopfern**

Angesichts der Dringlichkeit, die Gesundheitssysteme auf die Versorgung von Katastrophenopfern vorzubereiten, wurde die Implementierung eines Stepped-Care-Ansatzes vorgeschlagen (NATO Joint Medical Committee, 2008). Dabei handelt es sich um einen von den Leitlinien empfohlenen allgemeinen Ansatz in der Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen (Bandelow et al., 2014; Schneider et al., 2017), in dem Patienten auf Interventionsstufen unterschiedlicher Intensität behandelt werden. Je nach Schwere der Symptomatik und Ansprechen auf die Intervention werden die Patienten in intensivere oder weniger intensive Behandlungsformen eingestuft (Firth et al., 2015). Es gibt Belege, dass der Stepped-Care-Ansatz nicht nur wirksamer der Entwicklung einer PTBS vorbeugt,

sondern außerdem kostengünstiger ist, verglichen mit der herkömmlichen Therapien (Cohen et al., 2017).

Die erste Stufe in der Versorgung traumatisierter Menschen entspricht der Psychologischen Ersten Hilfe (PEH). Sie ist die niederschwelligste Intervention und soll Menschen unmittelbar nach einem Ereignis praktisch und psychisch unterstützen (Ruzek et al., 2007). Das Modell der PEH basiert auf fünf empirisch gestützten Prinzipien für Interventionen nach Katastrophen (Hobfoll et al., 2007): ein Gefühl von Sicherheit vermitteln, beruhigen, ein Gefühl von Selbstwirksamkeit und Wirksamkeit der Gemeinschaft fördern, Verbundenheit fördern und Hoffnung spenden. Es wurde konzipiert, um von Laien, wie zum Beispiel Katastrophenhelfern, angewendet zu werden und ist keine psychiatrische Therapie. 2011 gab die WHO ein Handbuch mit ausführlichen Informationen zur PEH heraus (World Health Organization, 2011). Es gibt jedoch Studien, die belegen, dass die PEH nicht wirksam ist (Morgan et al., 2018).

Die Stufe 3 Interventionen hingegen richten sich an Menschen, die nach einer Katastrophe oder einem anderen belastenden Ereignis eine diagnostizierbare psychiatrische Erkrankung, wie Angststörung, Depression, PTBS oder Substanzmissbrauch oder -sucht, entwickelt haben. Für diese Erkrankungen gibt es evidenzbasierte, zielgerichtete pharmakologische und psychologische Therapien, die von Psychologen oder Psychiatern durchgeführt werden (Bandelow et al., 2014; Schäfer et al., 2019; Schneider et al., 2017). Man hat jedoch herausgefunden, dass eine beträchtliche Anzahl von Menschen nach einer Katastrophe oder einer anderen belastenden Erfahrung längerfristig psychische Belastungen erleben. Diese Menschen zeigen milde bis moderate Symptome, wie anhaltende Besorgnis, Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen, Wut, verminderte Funktionsfähigkeit bei der Arbeit oder in der Schule und andere psychische Probleme (Forbes et al., 2012). Es liegt jedoch keine diagnostizierbare psychiatrische Erkrankung bei ihnen vor, weswegen ihnen oft der Zugang zu evidenzbasierten Therapien verwehrt bleibt (Korte et al., 2017). Aktuell mangelt es an evidenzbasierten Konzepten, um diesen Menschen zu helfen. Eine eingeschränkte psychische Funktionsfähigkeit verursacht einen Leidensdruck bei den Betroffenen und erhöht das Risiko, im Verlauf eine manifeste psychiatrische Erkrankung zu entwickeln (Beaglehole et al., 2018). Auch finanzielle Einbußen für das Individuum und für die Gemeinschaft sowie eine Überforderung des Gesundheitssystems können entstehen, wenn nach einer Katastrophe oder einem Großschadensereignis, viele Menschen gleichzeitig betroffen sind (North und Pfefferbaum, 2013).

Es wurden bereits Versuche unternommen diese Versorgungslücke zu schließen. Im Zuge des Hurricans Katrina entwickelten das „US National Centre für PTSD“ und das „Nati-

onal Child Traumatic Stress Network“ das Konzept „Skills for Psychological Recovery“ (SPR) (Berkowitz et al., 2010). SPR enthält sechs hoch strukturierte Module, die Probleme adressieren, die mit hoher Prävalenz nach Katastrophen auftreten. Die Module beinhalten Strategien zur Problemlösung, das Planen positiver Aktivitäten, Strategien zum Umgang mit Reaktionen auf das belastende Ereignis, hilfreiches Denken und den Aufbau gesunder sozialer Anbindung. SPR setzt ein umfangreiches Training des Anwenders voraus, denn dieser hat die Aufgabe, individuell zu entscheiden, welche Inhalte vermittelt werden und welche weggelassen werden (Wade et al., 2014). Das setzt ein gewisses Maß an klinischem Urteilsvermögen voraus, was die Evaluation der Wirksamkeit dieses Konzepts erschwert. Außerdem enthält SPR keine Komponente, die sich mit der Verarbeitung und Neubewertung traumabezogener Erinnerung beschäftigt, obwohl das die wirksamste Methode zur Reduzierung von PTBS-Symptomatik darstellt (Cusack et al., 2016). Es wurden bisher keine Studien zur Wirksamkeit von SPR veröffentlicht.

Eine weitere Intervention mittlerer Intensität, das „Problem Management Plus“ (PM+), wurde von der WHO erarbeitet (Dawson et al., 2015). Dieses Programm wurde entwickelt, um Menschen in Mittel- und Niedriglohnländern nach belastenden Erfahrungen beim Umgang mit praktischen Problemen, wie Arbeitslosigkeit oder interpersonellen Problemen, zu helfen und adressiert häufige psychische Probleme. Es orientiert sich an evidenzbasierten verhaltenstherapeutischen Strategien und hat eine psychoedukatorische Komponente. Die Kernthemen des PM+ sind Umgang mit Stress, Umgang mit Problemen, verhaltenstherapeutische Aktivierung, Förderung sozialer Unterstützung und Rückfallprävention. PM+ wurde entwickelt, um von geschulten Laien durchgeführt zu werden (Dawson et al., 2015). Die Verbesserung der psychischen Gesundheit durch PM+ konnte bereits in zwei RCTs gezeigt werden (Bryant et al., 2017; Rahman et al., 2016). Doch obwohl PM+ evidenzbasierte Komponenten beinhaltet, bestehen Limitation bezüglich der klinischen Anwendbarkeit und Validierung in höher entwickelten Ländern. Auch sollte bei der Anwendung durch geschulte Laien die Selbstfürsorge thematisiert werden, da der Umgang mit traumatisierten Menschen psychisch belastend sein kann (Baird und Jenkins, 2003).

Um diese Versorgungslücke zu schließen, berief das Centre for posttraumatic mental health Phoenix Australia im November 2015 ein internationales Expertengremium<sup>1</sup> ins Leben. Dieses hatte das Ziel, eine evidenzbasierte und evaluierbare Intervention zu entwickeln, um Menschen zu helfen, die auch Monate bis Jahre nach einer sehr belastenden Erfahrung noch milde bis moderate psychische Belastung erleben (Forbes et al., 2016).

---

<sup>1</sup> Dieses Projekt umfasste eine kollaborative Partnerschaft zwischen Phoenix Australia, dem Northern Health Network (NHN), dem Country South Australia Primary Health Network und dem südaustralischen Zweig des Australischen Roten Kreuzes.

Das Ergebnis dieser Initiative ist das International Programm for promoting adjustment and resilience after disaster (interPAR). InterPAR wurde später in SOLAR-Programm umbenannt. Das Akronym SOLAR steht für Skills fOr Life Adjustment and Resilience (O'Donnell et al., 2020).

### **1.3 Das SOLAR-Programm**

Das SOLAR-Programm ist eine kurze, hochstrukturierte psychosoziale Intervention. Es wurde entwickelt, um von sorgsam ausgewählten, geschulten Laien durchgeführt zu werden. Der Trainer hat die Aufgabe, den Teilnehmer beim Erlernen bestimmter Fertigkeiten zu unterstützen, die ihm helfen sollen, sein emotionales Wohlbefinden und seine Lebensqualität nach einer Katastrophe oder einem anderen sehr belastenden Ereignis zu verbessern. Es handelt sich um eine Intervention mittlerer Intensität nach dem Stepped-Care-Ansatz und richtet sich demnach an Menschen mit anhaltenden milden bis moderaten psychischen Beeinträchtigungen. Das Programm sollte Monate bis Jahre nach dem Ereignis angewendet werden, nicht unmittelbar danach. Es ist keine psychiatrische Therapie und daher nicht für Menschen mit einer diagnostizierbaren psychiatrischen Erkrankung geeignet.

Das Programm beinhaltet fünf Themenbereiche, die in fünf Sitzungen integriert werden. Jede Sitzung, mit Ausnahme der ersten, dauert 50 Minuten. Die erste Sitzung dauert 80 Minuten. Es werden in jeder Sitzung Informationen aus mehreren Themenbereichen behandelt. Diese fünf Themenbereiche sind:

- Gesunder Lebensstil – Verbesserung der Selbstfürsorge in den Bereichen Schlaf, Ernährung und körperliche Aktivität.
- Umgang mit überwältigenden Gefühlen – Strategien für den richtigen Umgang mit Angst und Belastung.
- Einen Abschluss mit dem belastenden Ereignis und den damit verbundenen Ereignissen finden – den Teilnehmer dabei unterstützen, die belastende Erfahrung und die sich daraus ergebenden belastenden Ereignisse zu verstehen und zu verarbeiten.
- Ins Leben zurück finden – Verbesserung der Vielfältigkeit und Qualität von Aktivitäten, denen der Teilnehmer regelmäßig nachkommt.
- Sorgen und negative Gedanken – einen besseren Umgang mit ungünstigen Denkmustern erlernen.

Zusätzlich zu den fünf genannten Themen wird im Verlauf des Programms auf den Erhalt von gesunden zwischenmenschlichen Beziehungen und die Verbesserung eines Netz-



werks sozialer Unterstützung eingegangen. Das Programm basiert auf dem Prinzip der Selbsthilfe und ist so konzipiert, dass am Ende jeder Sitzung Aktivitäten festgelegt werden, die der Teilnehmer im Verlauf der Woche üben oder durchführen soll. Der Erfolg des Programmes hängt dementsprechend maßgeblich vom Engagement des Teilnehmers ab. Das Programm wird anhand eines Arbeitsbuches für den Teilnehmer (Anhang 1) und eines Handbuches für den Trainer durchgeführt. Bei Problemen können sich die Trainer durch einen Supervisor beraten oder unterstützen lassen.

#### **1.4 Die Pilotstudie des SOLAR-Programms**

2020 veröffentlichte das Centre for Posttraumatic Mental Health Phoenix Australia die Ergebnisse der Pilotstudie des SOLAR-Programms (O'Donnell et al., 2020). Für diese Pilotstudie wurden 13 Trainer ausgebildet. Darunter befanden sich Freiwillige des Roten Kreuzes, Sozialarbeiter, Krankenschwestern und Fallmanager. Es wurden 15 Teilnehmer für die Pilotstudie rekrutiert, die alle das fünfwöchige Programm abschlossen. Es wurde prä-/postinterventionell eine signifikante Reduktion der posttraumatischen Stresssymptome sowie der Symptome von Angst und Depression festgestellt. Außerdem wurden Verbesserungen der generellen Funktionalität festgestellt. Zusätzlich fand eine qualitative Datenerhebung statt. Das qualitative Feedback der Teilnehmer ergab, dass das Programm relevant und annehmbar sei. Die Teilnehmer gaben an, gesundheitliche Vorteile, eine Verminderung der Belastung von zwischenmenschlichen Beziehungen und anderen täglichen Stressoren und eine Reduktion psychischer Symptome wahrgenommen zu haben. Das qualitative Feedback der Trainer ergab, dass die Trainer das Programm als sehr hilfreich für die Teilnehmer bewerteten. Außerdem gaben sie an, dass es eine Lücke in der Unterstützung von Katastrophenopfern fülle, dass es annehmbar und leicht durchzuführen sei und dass es ihnen dabei geholfen habe, Selbstvertrauen aufzubauen und erlernte Fertigkeiten auf ihre eigentlichen Rollen/Beschäftigungen übertragen zu können. Die Aussagekraft dieser Ergebnisse ist jedoch limitiert durch die geringe Teilnehmerzahl. Außerdem waren alle Teilnehmer Opfer von Buschbränden, weswegen keine Aussagekraft bezüglich der Anwendbarkeit und Wirksamkeit bei anderen Arten von traumatischen Ereignissen besteht. Es werden randomisiert kontrollierte Studien (RCTs) mit größeren Teilnehmerzahlen benötigt, um die Ergebnisse der Pilotstudie zu belegen.

#### **1.5 Relevanz des SOLAR-Programms für Deutschland**

Die psychosoziale Versorgung von Menschen, die potenziell traumatischen Ereignissen ausgesetzt waren, nach dem Stepped-Care-Ansatz durchzuführen, ist ein international anerkanntes Konzept (Forbes et al., 2012). Es existiert eine deutsche Version der PEH

(niedrige Intensität) und auch zielgerichtete, von Spezialisten durchgeführte Therapien für diagnostizierbare psychiatrische Erkrankungen, die als Folge traumatischer Erfahrungen entstanden sind (hohe Intensität), stehen in Deutschland zur Verfügung (Schäfer et al., 2020). Doch besteht auch in Deutschland eine Lücke in der Versorgung von Menschen mit milden bis moderaten (subklinischen) Symptomen. Auch wenn Naturkatastrophen in Deutschland aufgrund seiner geographischen und klimatischen Gegebenheiten im Vergleich zu anderen Ländern nur eine geringe Bedeutung haben, lässt sich dennoch ein Bedarf für eine Intervention mittlerer Intensität vermuten. In den letzten 50 Jahren hat es einen signifikanten Anstieg von natürlichen und technologischen Bedrohungen gegeben und man geht davon aus, dass sich dieser Trend durch Klimawandel, zunehmende Urbanisation, Völkerwanderung und Bevölkerungswachstum weiter fortsetzen wird (Organization & others, 2015). Außerdem beherbergt Deutschland eine wachsende Zahl von Geflüchteten, für deren psychosoziale Versorgung es verantwortlich ist. Aber nicht nur der Blick in die Zukunft legt nahe, dass eine große Anzahl von Menschen von einer Intervention der Stufe 2 profitieren könnte. Die ICE-Katastrophe von Eschede aus dem Jahr 1998, bei der 101 Passagiere ums Leben kamen und 108 Personen zum Teil schwer verletzt wurden, der Amoklauf eines 17-jährigen Schülers in Erfurt im Jahre 2002, der 16 Personen und sich selbst erschoss oder der Terroranschlag eines islamischen Extremisten 2016 auf einen Weihnachtsmarkt in Berlin, bei dem 12 Menschen starben und 55 weitere verletzt wurden, sind nur einige Beispiele, die zeigen, dass auch in Deutschland die Versorgung von Opfern von Großschadensereignissen von Bedeutung ist. Dabei ist nicht nur die Bedeutung der Versorgung des Individuums zu bedenken, für welches eine mangelhafte Versorgung einen erheblichen Leidendruck bedeuten kann (Norris und Elrod, 2006). Auch die wirtschaftlichen Folgen sowie die Folgen für das Gesundheitssystem sind zu bedenken. Man hat herausgefunden, dass Menschen, die nach einer potenziell traumatischen Erfahrung milde bis moderate Symptome aufweisen, ein erhöhtes Risiko aufweisen, im Verlauf eine manifeste psychiatrische Erkrankung, wie Depressionen, Angststörungen, die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) und Substanzmissbrauch oder -abhängigkeit zu entwickeln (Norris & Elrod, 2006). Laut des Gesundheitsreports der DAK 2017 sind psychische Erkrankungen die zweithäufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeiten. Dabei belegen depressive Episoden (F32) und die rezidivierende depressive Störung (F33) den ersten Platz, Reaktionen auf schwere Belastungen und Anpassungsstörungen (F43) den zweiten Platz und Angststörungen (F41) den vierten Platz (Marschall et al., 2017). Auch bei den direkten Kosten für das Gesundheitssystem nehmen die psychiatrischen Erkrankungen einen hohen Stellenwert ein. Das Statistische Bundesamt gibt an, dass 11,3 % der Gesamtkosten (236 Mrd.) durch psychischen Erkrankungen und Verhaltensstörungen verursacht werden (Statistisches Bundesamt, 2008).

Somit ist die Notwendigkeit der Einführung einer evidenzbasierten Intervention mittlerer Intensität nicht nur durch die Vorteile für das Wohlergehen des Individuums zu begründen, sondern auch durch sozioökonomische Überlegungen. Durch die angemessene Versorgung von Menschen mit milden bis moderaten Symptomen könnte, sollte sich die Intervention als wirksam erweisen, die Entwicklung einer manifesten psychischen Erkrankung verhindert werden. Das wiederum verhindert die Entstehung direkter und indirekter volkswirtschaftlicher Kosten. Ein weiterer Vorteil des Programms ist seine Durchführbarkeit durch geschulte Laien. Bei flächendeckender Anwendung könnte eine Entlastung des Gesundheitssystems erreicht werden, was im Hinblick auf den Fachkräftemangel ein erstrebenswerter Effekt wäre.

## **1.6 Kulturelle Adaptation existenter Interventionen**

Bernal et al. definieren kulturelle Adaptation als „eine systematische Modifikation von Sprache, Kultur und Kontext einer evidenzbasierten Intervention, sodass diese mit den kulturellen Mustern, Bedeutungen und Werten des Patienten vereinbar wird“ (Bernal et al., 2009).

Es besteht ein wachsendes Interesse an der Frage, ob und auf welche Art und Weise evidenzbasierte Therapien an verschiedene kulturelle Kontexte angepasst werden sollten. Wenngleich es Autoren gibt, die sich für die Anwendung unveränderter evidenzbasierter Interventionen aussprechen (Elliott und Mihalic, 2004; O'Donohue und Benuto, 2010), sind in den letzten Jahren viele wissenschaftliche Arbeiten erschienen, die auf einen Vorteil von kulturell adaptierten evidenzbasierten Interventionen gegenüber nicht adaptierten Interventionen hindeuten.

Eine Meta-Analyse von 2016, in der 78 kulturell-adaptierte psychologische Interventionen auf ihr psychologisches Outcome hin überprüft wurden, konnte einen Vorteil mittlerer Effektgröße von kulturell adaptierten psychologischen Interventionen gegenüber nicht adaptierten Versionen derselben Intervention belegen (Hall et al., 2016).

Trotz des wachsenden Konsens in der Fachwelt, dass eine kulturell adaptierte Intervention, einer nicht adaptierten vorzuziehen ist, konnte bisher kein einheitliches methodisches Vorgehen, wie die Adaptation durchzuführen ist, etabliert werden.

Rodriguez et al. sprechen von mindestens neun verschiedenen Anleitungen oder Modellen der kulturellen Adaptation (Rodríguez et al., 2011). Eines dieser Modelle ist das so genannte Ecological Validity Model (EVM) (Bernal et al., 1995). Es ist eines der ältesten Modelle und benennt acht verschiedene Themenbereiche, die bei der kulturellen Adapta-

tion auf ihre kulturelle Angemessenheit hin überprüft und gegebenenfalls angepasst werden sollen. Diese Themenbereich sind: Sprache, Personen, Metaphern, Inhalt, Konzept, Ziele und Methoden. Das EVM soll der vorliegenden Arbeit als theoretischer Leitfaden dienen.

Ziel dieser Arbeit ist es, das SOLAR-Programm für Menschen im deutschsprachigen Raum verfügbar zu machen.

Die Forschungsfrage lautet: Welche sprachlichen oder inhaltlichen Aspekte des SOLAR-Programms müssen kulturell adaptiert werden, damit das Programm auch im deutschsprachigen Raum angewendet werden kann?

## **2 Material und Methoden**

### **2.1 Design**

Die Arbeit verfolgt einen qualitativen Forschungsansatz. Zunächst wurde die Übersetzung des Arbeitsbuches des SOLAR-Programms angefertigt, welche die Grundlage dieser Forschungsarbeit darstellt. Die Datenerhebung erfolgte im Rahmen einer Fokusgruppendifkussion, die durch einen semi-strukturierten Interview-Leitfaden (Anhang 2) angeleitet wurde. Dieser orientiert sich zum einem am Ecological Validity Model, einem Modell zur kulturellen Adaptation evidenzbasierter Therapien (Bernal et al., 1995), zum anderen diente das SOLAR-Programm selbst als Orientierung (O'Donnell et al., 2020). Außerdem wurden Fragen, die sich während der Übersetzung ergaben, mit in den Interview-Leitfaden aufgenommen. Die Analyse der erhobenen Daten erfolgte mittels qualitativer Inhaltsanalyse nach Philipp Mayring (Mayring, 2014). Alle Fokusgruppenteilnehmer erteilten nach einer ausführlichen Aufklärung ihr Einverständnis. Eine Erlaubnis der Ethikkommission wurde nicht benötigt. Im folgenden Abschnitt sollen die Methode, die Datenerhebung und die Datenanalyse detailliert vorgestellt werden.

### **2.2 Auswahl der Stichprobe**

Die Größe der Stichprobe wurde auf mindestens sechs bis maximal acht Gruppenteilnehmer festgelegt. Es war von einer Datensättigung bei einer kleinen Stichprobe auszugehen, weil die kulturellen Unterschiede zwischen der ursprünglichen Zielgruppe des SOLAR-Programms und der Zielgruppe, für die es adaptiert werden sollte, als relativ gering erachtet wurden und somit wenig Adaptationsbedarf zu erwarten war. Daher lag der Schwerpunkt der Arbeit auf der inhaltlichen und sprachlichen Verständlichkeit der Übersetzung des Programms. Es wurden Teilnehmer gesucht, die der Zielgruppe des SOLAR-Programms entsprechen. Das SOLAR-Programm adressiert Personen, die nach einer schwerwiegenden belastenden Erfahrung auch Monate bis Jahre nach dem Ereignis noch milde bis moderate psychische Beeinträchtigung erleben. Für eine detaillierte Beschreibung der Zielgruppe siehe Punkt 1.3 dieser Arbeit.

Folgende Einschlusskriterien wurden festgelegt: 1. Ein Alter von mindestens 18 Jahren. 2. Subklinische Angst- oder Depressionssymptomatik, verschlimmert oder hervorgerufen durch eine belastende Erfahrung: - Symptome der generalisierten Angststörung wurden durch den Gesundheitsfragebogen Generalized Anxiety Disorder 7 (GAD-7) erfasst, Einschluss: 4-15 P. - Symptome der Depression wurden durch den Gesundheitsfragebogen Physical Health Questionnaire 9 (PHQ-9) erfasst, Einschluss: 4-15 P. - Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung werden durch die Primary Care Checklist PTSD

(PC-PTSD) erfasst, Einschluss bei weniger als 3 P., 3. Bereitschaft zur Teilnahme an der Fokusgruppe.

Folgende Ausschlusskriterien wurden festgelegt: 1. Eine aktuell bestehende Depression, Angststörung oder posttraumatische Belastungsstörung, Ausschluss bei > 14 P im GAD-7, bei > 14 P im PHQ-9 oder > 2 P im PC-PTSD). 2. Personen, die nach dem sehr belastenden Ereignis, keine psychische Belastung oder Beeinträchtigung ihres Soziallebens, ihres Berufs oder ihrer alltäglichen Funktionsfähigkeit aufweisen, Ausschluss bei < 4 P im GAD-7 und bei < 4 P im PHQ-9.

### **2.3 Die Übersetzung des SOLAR-Arbeitsbuches**

Für die Übersetzung von Instrumenten (Gesundheitsfragebögen) existieren wissenschaftlich anerkannte Standards. Die WHO gab 2020 überarbeitete Richtlinien für den Übersetzungsprozess und die Adaptation von Instrumenten/Gesundheitsfragebögen heraus. Kurz zusammengefasst schlägt die WHO folgendes Vorgehen vor (WHO, 2020):

1. Die erste Übersetzung sollte möglichst von einer Person vorgenommen werden, die sich professionell mit der Thematik befasst. Außerdem sollte die Person sehr gute Englischkenntnisse besitzen und als Muttersprache, die Sprache sprechen, in die übersetzt wird.
2. Im zweiten Schritt soll die Übersetzung von einem bilingualen (Englisch und die Sprache der Übersetzung) Expertenpanel mit der Originalversion verglichen werden.
3. Eine Rückübersetzung soll von einem unabhängigen Übersetzer vorgenommen werden, dessen Muttersprache Englisch ist und der kein Experte auf dem Gebiet ist. Differenzen werden dann wiederum mit dem Expertenpanel diskutiert.
4. Anschließend sollte ein Pretest an der Zielpopulation durchgeführt werden.

Die erste Übersetzung des Arbeitsbuches erfolgte durch eine deutsche Muttersprachlerin, die die englische Sprache fließend in Wort und Schrift beherrscht. Anschließend wurde die Übersetzung durch eine promovierte Wissenschaftlerin und klinische Psychologin, ebenfalls deutsche Muttersprachlerin, die Englisch fließend in Wort und Schrift beherrscht, mit der Originalversion verglichen. Abweichungen zwischen der englischen Version und der deutschen Übersetzung wurden im Konsensverfahren beschlossen. Nach der Fertigstellung der Übersetzung wurde diese von einer dritten Person, einer Psychologiestudentin und wissenschaftlichen Mitarbeiterin der Arbeitsgruppe Trauma und Stress-

forschung, mit der Originalversion verglichen. Unter Hinzunahme ihrer Verbesserungsvorschläge wurde die Übersetzung erneut überarbeitet. Es ist zu erwähnen, dass die erste Übersetzung sich sehr eng an die englische Version hielt. Dabei entstanden in der deutschen Übersetzung häufig sehr lange, verschachtelte Sätze. In den folgenden Überarbeitungsschleifen wurde die Übersetzung zugunsten einfacherer, kürzerer Sätze und leichter verständlicher Formulierungen angepasst. Eine Rückübersetzung wurde nicht vorgenommen. Während dieses Prozesses wurde deutlich, dass es nicht für alle Begriffe des SOLAR-Programms eine eindeutig passende Übersetzung gibt. Diese Begriffe wurden herausgearbeitet und in den semi-strukturierten Interviewleitfaden aufgenommen, um sie mit der Fokusgruppe zu diskutieren.

## **2.4 Datenerhebung**

### **2.4.1 Rekrutierung der Fokusgruppenteilnehmer**

Die Teilnehmersuche wurde zunächst über Aushänge (Anhang 3) an öffentlichen, neutralen Plätzen, wie Supermärkten, Drogeriegeschäften und Bushaltestellen in Hamburg in den Bezirken Hamburg-Nord, Hamburg-Mitte, Eimsbüttel und Altona vorgenommen. Im Verlauf wurde aufgrund eines zu geringen Rücklaufs der Teilnehmeraufruf nochmals überarbeitet und um eine Aufwandsentschädigung von 30 € ergänzt (Anhang 4). Zusätzlich wurden die Aushänge an Anlaufstellen für Menschen, die etwas Belastendes erlebt haben, wie Beratungsstellen für Opfer von Verkehrsunfällen oder Beratungsstellen für Opfer von körperlicher Gewalt, verteilt. Zusätzlich wurde der Aufruf in Internetforen und über die Social-Media-Plattformen Facebook und Jodel verbreitet.

Insgesamt meldeten sich 39 Personen auf den Aufruf. Daraufhin bekamen die Interessenten einen Screeningbogen per E-Mail oder per Post zugeschickt (Anhang 5). 23 der Interessenten sendeten einen ausgefüllten Screeningbogen zurück. Hiervon wurden 16 Teilnehmer aufgrund von zu hohen Punktwerten im GAD-7, PHQ-9 oder CT-PTDS (13), aufgrund von zu niedrigen Punktwerten im GAD-7 und PHQ-9 (1) oder aufgrund von aktuellen bestehenden diagnostizierten psychiatrischen Vorerkrankungen (2) ausgeschlossen. Sieben Teilnehmer erfüllten die vorgegebenen Einschlusskriterien. Einer der eingeschlossenen sieben Teilnehmer konnte aufgrund einer Auslandsreise nicht an der Fokusgruppendifkussion teilnehmen.

### **2.4.2 Entwicklung des Interviewleitfadens**

Das EVM wurde 1995 von Bernal et al. entwickelt, um evidenzbasierte Therapien für die hispanische Minderheit zugänglich zu machen. Das EVM fokussiert sich auf die Adaptati-

on des Inhalts evidenzbasierter Therapiemanuale und Behandlungskontexte (Rodríguez et al., 2011). Es identifiziert acht Themenbereiche, die auf ihre kulturelle Angemessenheit hin überprüft und wenn nötig adaptiert werden sollen. Diese acht Themenbereiche sind: Sprache, Personen, Metaphern, Inhalt, Konzept, Ziele, Methoden und Kontext (Bernal et al., 1995).

Anhand dieser acht Themenbereiche wurde das Arbeitsbuch des SOLAR-Programms erneut durchgearbeitet. Für die verschiedenen Themenbereiche des EVM wurden Aspekte des SOLAR-Programms identifiziert, die in der Fokusgruppe diskutiert werden sollten. Unter Einhaltung der Empfehlungen für die Formulierung eines semi-strukturierten Interviewleitfadens (siehe Abschnitt 2.1) wurden Fragen formuliert, die zur Diskussion über diese Themen anregen sollen.

Eine Übersicht über diesen Prozess gibt folgende Tabelle:

**Tabelle 1: Leitfragen der Fokusgruppendifkussion nach Themen des EVM**

| <b>Themenbereiche nach EVM</b> | <b>Entsprechend der Themen des EVM identifizierte Aspekte des SOLAR-Programms</b>  | <b>Fragen Interviewleitfaden</b>   |
|--------------------------------|--|--|
| Sprache                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Allgemein verwendete Sprache</li> <li>2. Übersetzung spezieller zentraler Begrifflichkeiten</li> </ol>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gibt es Wörter oder Begriffe, die schlecht zu verstehen sind?</li> <li>• Was würden Sie sprachlich noch verändern?</li> </ul> <p><i>(Fragen nach der allgemeinen sprachlichen Verständlichkeit bestimmter Aspekte oder der sprachlichen Verständlichkeit spezieller Begrifflichkeiten werden wiederholt gestellt)</i></p> |
| Personen                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rolle des geschulten Trainers</li> <li>2. Rolle der Supervisors</li> <li>3. Rolle des Teilnehmers</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Konzept des geschulten Trainers: Welche Vorteile sehen Sie, welche Nachteile?</li> <li>• Könnten Sie sich selbst vorstellen mit einem geschulten Trainer zusammen zu arbeiten? Warum? Warum nicht?</li> </ul>   |
| Metaphern                      | Analogie des Schrankes (siehe Arbeitsbuch S. 29)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• War die Analogie des Schrankes verständlich?</li> <li>• Fanden Sie sie hilfreich? Nicht so hilfreich? Warum?</li> </ul>   |



| <b>Themenbereiche nach EVM</b> | <b>Entsprechend der Themen des EVM identifizierte Aspekte des SOLAR-Programms</b>  | <b>Fragen Interviewleitfaden</b>   |
|--------------------------------|--|--|
| Inhalt                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Körperliche Aktivität</li> <li>2. Gute Schlafgewohnheiten</li> <li>3. Umgang mit belastenden Gefühlen (Belastungsskala, Atemübungen, meine entspannenden Aktivitäten)</li> <li>4. Gesunde Ernährung</li> <li>5. Achtsamkeitsübungen</li> <li>6. Das Schreiben Ihrer Geschichte</li> </ol>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Von welchen Elementen würden Sie am meisten profitieren? Warum?</li> <li>• Welche Fertigkeiten dieser Sitzung wären am hilfreichsten für Sie? Warum?</li> <li>• Wie finden Sie „Beobachtung meiner Stimmung“? Warum?</li> <li>• Welche Bausteine der Erholung haben Ihnen am besten gefallen? Welche am wenigsten? Warum?</li> </ul>  |
| Konzept                        | <p>Behandlungskonzept des SOLAR-Programms<br/>(Versteht der Teilnehmer das Problem und den Grund der Intervention? Ist das Behandlungskonzept vereinbar mit den kulturellen Werten der Teilnehmer)</p>   |  |
| Ziele                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Einen gesunden Lebensstil entwickeln</li> <li>2. Einen besseren Umgang mit belastenden Gefühlen erlernen</li> <li>3. Mit dem belastenden Ereignis abschließen</li> <li>4. Zurück in den Lebensalltag finden</li> <li>5. Einen besseren Umgang mit Sorgen und Grübeleien erlernen</li> </ol>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie gefallen Ihnen die Ziele des SOLAR-Programms? Warum?</li> </ul>   |
| Methoden                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Theorie vermittelt durch Arbeitsbuch und Trainer</li> <li>2. Erlernen von Fertigkeiten mit dem Trainer</li> <li>3. Üben erlernter Fertigkeiten alleine im Verlauf der Woche</li> <li>4. Das genaue Planen der nächsten Woche</li> <li>5. Nachbesprechung der letzten Woche in der letzten Sitzung</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Finden Sie das Planen der Aktivitäten hilfreich/nicht so hilfreich? Warum?</li> <li>• Finden Sie die Beispiele für Aktivitäten hilfreich/nicht hilfreich? Warum?</li> <li>• Wie finden Sie es, in der letzten Sitzung noch einmal die zentralen Inhalte des Programms zu wiederholen?</li> <li>• Denken Sie der Handlungsplan würde Ihnen dabei helfen, die guten Gewohnheiten aufrecht zu erhalten? Warum? Warum nicht?</li> </ul> |
| Kontext                        | SOLAR-Programm im persönlichen Kontext des Teilnehmers   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Könnten Sie sich vorstellen, am SOLAR-Programm teilzunehmen?</li> <li>• Wie gefällt Ihnen das Programm insgesamt? Warum?</li> </ul>   |

Das Thema Sprache ist wiederkehrender Gegenstand des Interviewleitfadens. Das SOLAR-Programm und das Arbeitsbuch wurden durch den Moderator Kapitel für Kapitel vorgestellt, visuell unterstützt durch eine PowerPoint-Präsentation. Dabei wurde darauf geachtet, die in der Übersetzung verwendete Sprache und die verwendeten Begrifflichkeiten zu verwenden. Gleichzeitig lag allen Fokusgruppenteilnehmern das SOLAR-Arbeitsbuch vor. So wechselte sich eine kurze Präsentation bestimmter Themen und Inhalte des SOLAR-Programms durch den Moderator mit einer anschließenden Diskussion der Fokusgruppenteilnehmer ab. Die Frage nach der Verständlichkeit und Angemessenheit der verwendeten Sprache wurde bezogen auf den vorher vorgestellten Teil des Programms wiederholt diskutiert.

Insgesamt wurden 30 Leitfragen formuliert, die sich teilweise wiederholen (zum Beispiel Frage nach sprachlicher Verständlichkeit). Für eine vollständige Übersicht über die gestellten Fragen siehe den Interviewleitfaden (Anhang 2). Außerdem sind die gestellten Fragen im Zusammenhang mit der vorangegangenen Präsentation bestimmter Aspekte des SOLAR-Programms durch den Moderator zu verstehen. An manchen Stellen der Gruppendiskussion wurden die Teilnehmer aufgefordert, sich etwas im Arbeitsbuch anzusehen oder durchzulesen. Die Reihenfolge der Fragen in der Tabelle entspricht nicht der Reihenfolge der Fragen in der Gruppendiskussion. Der Volltext ist im transkribierten Text der Gruppendiskussion einzusehen (Anhang 6).

### **2.4.3 Ablauf der Fokusgruppendifkussion**

Die sechs Teilnehmer waren zum Zeitpunkt der Fokusgruppe zwischen 20 und 61 Jahren alt. Vier der Teilnehmer waren männlich, zwei waren weiblich. Zu Beginn der Fokusgruppe wurden weitere soziodemographische und traumabezogene Daten erhoben (quantitativer Ergebnisteil). Die Fokusgruppe fand am 4. Oktober 2019 im Konferenzraum des Gebäudes W37 auf dem Gelände des Universitätsklinikums Hamburg Eppendorf statt. Die Gruppendiskussion erfolgte anhand des vorher erstellten Leitfadens. Sie dauerte zwei Stunden und wurde mit einem Diktiergerät aufgezeichnet. Außer den sechs Teilnehmern und dem Moderator, war eine weitere Person, eine Psychologiestudentin und wissenschaftliche Mitarbeiterin der Arbeitsgruppe für Trauma und Stressforschung, die auch an der Übersetzung des Arbeitsbuches des SOLAR-Programms beteiligt gewesen war, anwesend.

Die Teilnehmer erhielten vorab das Arbeitsbuch per E-Mail zugesandt, um ihnen die Möglichkeit zu geben, sich mit dem SOLAR-Programm vertraut zu machen. Dies war jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme an der Fokusgruppe. Das SOLAR-Programm

wurde durch den Moderator in Teilen mit den im Arbeitsbuch verwendeten Begriffen vorgestellt. Die Vorstellung wurde durch eine PowerPoint-Präsentation unterstützt. Anschließend erfolgte die Fokusgruppendifkussion.

## 2.5 Datenanalyse

### 2.5.1 Die Transkription

Der erste Schritt der Datenanalyse bestand in der Transkription des entstandenen Audio-materials. Es wurden etwa zwei Stunden Audiomaterial auf 36 Seiten (Arial, 11) transkri-biert. Die Zeichenzahl pro Zeile wurde auf 80 Zeichen festgelegt. Auch bei der Transkrip-tion ist es wichtig, vorher Regeln festzulegen, nach denen transkribiert wird. Ein häufig verwendetes Transkriptionssystem formulierten Kuckartz et al. (Abbildung 1). Die Regeln dieses Systems sollten recht einfach und schnell zu erlernen sein und wurden speziell für die Arbeit mit computergestützter Datenauswertung entwickelt (Kuckartz, 2010).

- Es wird wörtlich transkribiert, also nicht lautsprachlich oder zusammenfas-send. Vorhandene Dialekte werden nicht mittranskribiert.
- Die Sprache und Interpunktion wird leicht geglättet, d.h. an das Schrift-deutsch angenähert. Beispielsweise wird aus "Er hatte noch so'n Buch ge-nannt" - "Er hatte noch so ein Buch genannt".
- Alle Angaben, die einen Rückschluss auf eine befragte Person erlauben, werden anonymisiert.
- Deutliche, längere Pausen werden durch Auslassungspunkte (...) markiert.
- Besonders betonte Begriffe werden durch Unterstreichungen gekennzeich-net.
- Zustimmungde bzw. bestätigende Lautäußerungen der Interviewer (Mhm, Aha etc.) werden nicht mittranskribiert, sofern sie den Redefluss der befragten Person nicht unterbrechen.
- Einwürfe der jeweils anderen Person werden in Klammern gesetzt.
- Lautäußerungen der befragten Person, die die Aussage unterstützen oder verdeutlichen (etwa Lachen oder Seufzen), werden in Klammern notiert.
- Absätze der interviewenden Person werden durch ein „I“, die der befragten Personen durch ein eindeutiges Kürzel, zum Beispiel „B4“, gekennzeichnet.
- Jeder Sprecherwechsel wird durch zweimaliges Drücken der Enter-Taste, al-so einer Leerzeile zwischen den Sprechern deutlich gemacht, um die Les-barkeit zu erhöhen.

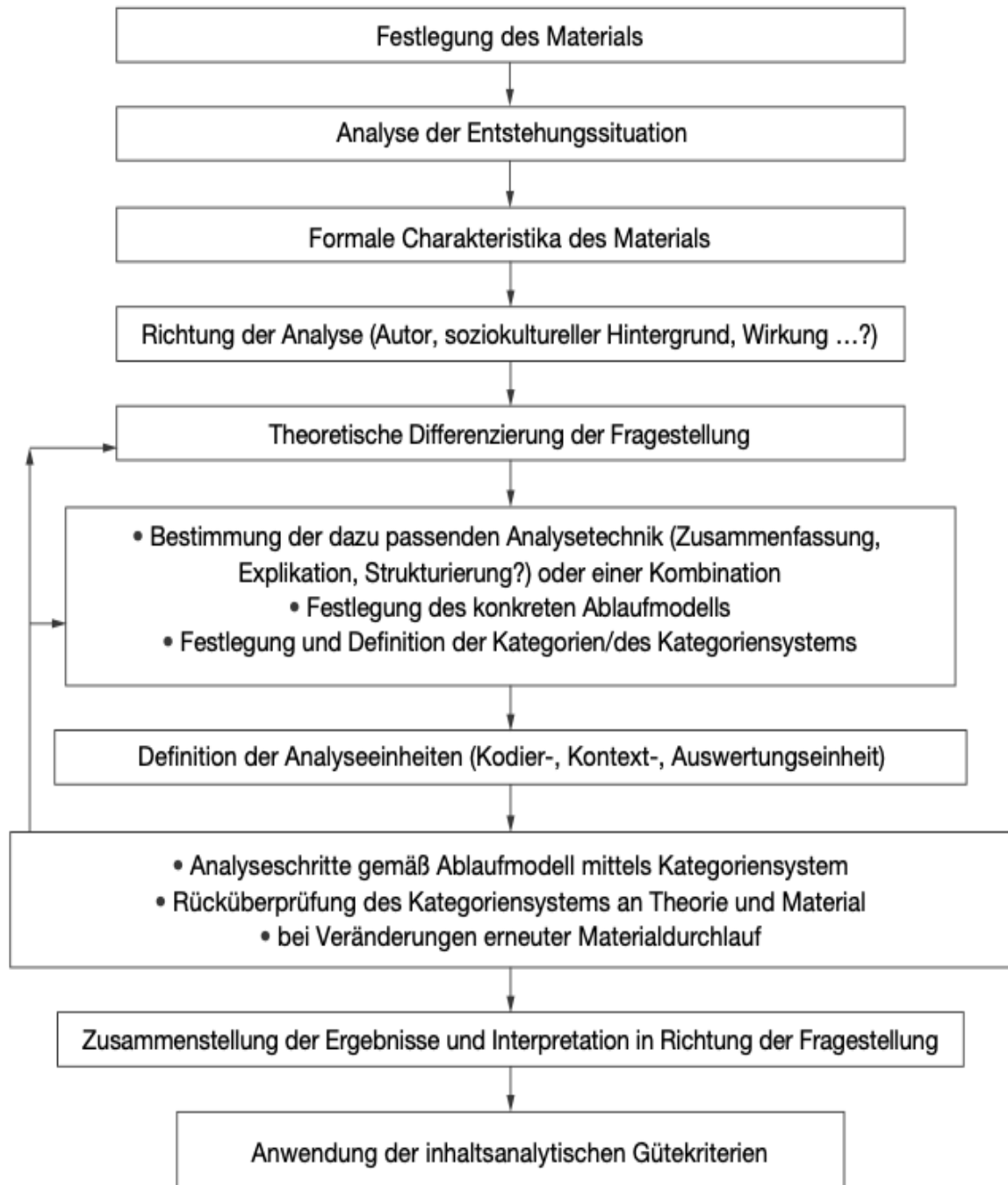
**Abbildung 1: Transkriptionssystem Udo Kuckartz, Qualitative Evaluation: Der Einstieg in die Praxis (Hamburg: VS-Verlag 2008) S. 27**

### **2.5.2 Qualitative Inhaltsanalyse nach Philipp Mayring**

Die Inhaltsanalyse ist eine Technik zur systematischen Bearbeitung von Material aus Kommunikationen, die ihren Ursprung in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts in Amerika hatte. Hier wurden zunächst nur quantitative Analysen durchgeführt (Mayring 1991). In den 1980er Jahren entwickelte Philipp Mayring das Verfahren der qualitativen Inhaltsanalyse im Rahmen eines Forschungsprojektes zur Erforschung der subjektiven Verarbeitung von Arbeitslosigkeit unter Lehrern (Ulich und Strehmel, 1985). Sie ist jedoch keinesfalls als ein Gegenentwurf zur quantitativen Inhaltsanalyse zu verstehen. Laut Mayring ist der Grundgedanke des von ihm skizzierten Vorgehens, „die Systematik der qualitativen Inhaltsanalyse ohne vorschnelle Quantifizierungen beizubehalten, aber auch ohne den Weg zu Quantifizierungen zu verbauen“ (Mayring, 2010).

Die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring zeichnet sich durch ein theorie- und regelgeleitetes Vorgehen aus. Die Analyse des Materials erfolgt nach einem vorher festgelegten Ablauf, was das Vorgehen übersichtlich, für andere nachvollziehbar und intersubjektiv überprüfbar macht (Mayring und Fenzl, 2014). Ein solches Ablaufmodell muss individuell an Material und Fragestellung angepasst werden. Folgendes allgemeines Ablaufmodell schlägt Mayring vor:

Diese Arbeit orientiert sich in ihrem Ablauf an dem von Mayring vorgeschlagenen Ablaufmodell. Abweichungen werden an entsprechender Stelle erläutert.



**Abbildung 2: Allgemeines Ablaufmodell der qualitativen Inhaltsanalyse, Phillip Mayring, Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken (Weinheim 2010), S.60**

### 2.5.3 Die Analysetechniken

Mayring unterscheidet zwischen drei grundlegenden Analysetechniken (Mayring, 2010):

1. Zusammenfassung: „Ziel der Analyse ist es das Material so zu reduzieren, dass die wesentlichen Inhalte erhalten bleiben, durch Abstraktion einen überschaubaren Corpus zu schaffen, der immer noch Abbild des Grundmaterials ist“ (Mayring, 2010, S. 67)

Die zusammenfassende Analyse versucht, das gesamte Material zu berücksichtigen und durch systematische Reduktion das Wesentliche herauszuarbeiten. Dies geschieht systematisch durch vorher festgelegte Schritte. Zunächst müssen die Kodiereinheiten in eine einheitliche Sprache überführt werden, was besonders bei Gruppendiskussionen mit verschiedenen Sprechern wichtig ist. Dies wird durch Paraphrasierung der Kodiereinheit erreicht. Im nächsten Schritt sollen alle Kodiereinheiten durch Generalisierung auf ein einheitliches Abstraktionsniveau gebracht werden. Anschließend können sinngleiche Kodiereinheiten gebündelt werden, nichtssagende Paraphrasen können aussortiert (selektiert) werden. Für eine Übersicht über die Reduktionsschritte siehe Tabelle 2 im Ergebnisteil. Nach Abschluss der Reduktionsschritte sollte, idealerweise am Ausgangsmaterial, überprüft werden, ob die entstandenen Aussagen noch das ursprünglichen Material repräsentieren.

Die zusammenfassende Analyse geht einher mit der induktiven Kategorienbildung. Das bedeutet, dass die Kategorien aus dem Material heraus gebildet werden und nicht auf theoretischen Annahmen beruhen. Gerade bei Fokusgruppen kann das von Vorteil sein, da die Dynamik einer solchen Diskussion schwer vorher zu sehen ist und so auch Themen berücksichtigt werden können, die nicht im Leitfaden enthalten sind. Unter Berücksichtigung der vorher festgelegten und theoretisch begründeten Forschungsfrage werden Kriterien festgelegt, die definieren, welche Teile des Materials ausgewertet werden. Die so gebildeten Kategorien sollten anschließend einer Reliabilitätsprüfung durch einen anderen Forscher unterzogen werden.

2. Explikation: „Ziel der Analyse ist es, zu einzelnen fraglichen Textteilen (Begriffen, Sätzen, ...) zusätzliches Material heranzutragen, das das Verständnis erweitert, das die Textstelle erläutert, erklärt, ausdeutet (Mayring, 2010, S. 67)

Die explizierende Inhaltsanalyse steht im Gegensatz zur zusammenfassenden Inhaltsanalyse, deren Ziel die Reduktion des Materials ist. Den zu explizierenden Textstellen wird Material angefügt, um es verständlicher zu machen. Wichtig ist es dabei, vorher festzulegen, welches Material für die Explikation zugelassen wird. Laut Mayring „entscheidet die Auswahl des Materials über die Güte der Explikation“ (Mayring, 2010, S. 90). Je nach zugelassenem Material wird zwischen der engen und der weiten Kontextanalyse unterschieden. Bei der engen Kontextanalyse wird nur Material aus dem Text selbst zur Explikation herangezogen. Bei der wei-

ten Kontextanalyse wird auch Material zur Explikation verwendet, das über den Text hinausgeht.

3. Strukturierung: „Ziel der Analyse es, bestimmte Aspekte aus dem Material herauszufiltern, unter vorher festgelegten Ordnungskriterien einen Querschnitt durch das Material zu legen oder das Material aufgrund von bestimmter Kriterien einzuschätzen“ (Mayring, 2010, S. 67)

Die strukturierende Inhaltsanalyse geht einher mit einer deduktiven Kategorienbildung. Das bedeutet, dass bestimmte Strukturierungsdimensionen festgelegt werden. Diese werden abgeleitet aus der Fragestellung und müssen theoretisch begründet sein. Auf diese Weise werden bestimmte Inhalte aus dem Material herausgefiltert. Die genaue Festlegung, wann ein Materialbestandteil einer bestimmten Kategorie zugeteilt werden darf, muss exakt bestimmt werden. Zu diesem Zweck soll ein Kodierleitfaden (Tabelle 2) erstellt werden, der drei elementare Schritte umfasst:

- Definition der Kategorie – Es wird genau definiert, welche Textbestandteile unter eine Kategorie fallen.
- Ankerbeispiele – Es werden konkrete Textstellen angeführt, die unter eine Kategorie fallen und als Beispiele für diese Kategorie gelten sollen.
- Kodierregeln – Es werden dort, wo Abgrenzungsprobleme zwischen Kategorien bestehen, Regeln formuliert, um eine eindeutige Zuordnung zu ermöglichen.

Die Auswertung der Fokusgruppeninterviews erfolgte durch eine Kombination aus zusammenfassender und strukturierender Inhaltsanalyse.

#### **2.5.4 Richtung der Analyse**

„Die Analyse von sprachlichem Material kann Aussagen in viele verschiedene Richtungen machen. Man kann den im Text behandelten Gegenstand beschreiben, man kann etwas über den Textverfasser oder die Wirkung des Textes bei der Zielgruppe herausfinden.“ (Mayring, 2010, S. 58)

In dieser Arbeit erfolgt die Analyse des Materials, um etwas über die subjektiven Eindrücke der Teilnehmer bezüglich des SOLAR-Programms zu erfahren. Durch die Interviews sollen die Teilnehmer dazu angeregt werden über die sprachliche und inhaltliche Verständlichkeit, die Ziele, die Methoden, den Kontext und andere Aspekte des SOLAR-Programms zu diskutieren und dabei Bezug auf ihre eigenen Vorstellungen, Werte und Ziele zu nehmen. Die Richtung der Analyse ist also, durch die Interviews Aussagen über

soziokulturelle Vorstellungen und Werte der Teilnehmer und deren Kompatibilität mit dem SOLAR-Programm zu machen.

### **2.5.5 Bildung des Kategoriensystems**

Die Bildung des Kategoriensystems erfolgte durch eine Kombination aus induktiver und deduktiver Kategorienbildung. Durch das Erstellen eines theoriegeleiteten Interviewleitfadens wurden einige der Kategorien, häufig die Oberkategorien, aus der Theorie heraus, also deduktiv, gebildet. Weitere Kategorien, meist die Unterkategorien, wurden induktiv aus dem Material heraus gebildet. Dies ist eine übliche Möglichkeit, beide Techniken der Kategorienbildung zu kombinieren (Vogt und Werner, 2014). Die deduktive Kategorienbildung hilft, das Material zu strukturieren und dient als eine Art Suchraster, mit dem man das Material theoriegeleitet nach Inhalten absucht, die der Beantwortung der Forschungsfrage dienlich sind. Die zusammenfassende Inhaltsanalyse mit der induktiven Kategorienbildung hingegen bietet die Möglichkeit, das gesamte Material zu berücksichtigen und Kategorien zu entwickeln, die in der theoretischen Vorarbeit nicht bedacht wurden (Mayring und Fenzl, 2014).

Das Kodieren des Materials wurde mit Hilfe des Computerprogramms MAXQDA 2020 vorgenommen. Diese Software enthält verschiedene Tools, um ForscherInnen bei der Bearbeitung und der inhaltlichen Analyse verschiedener Materialien zu unterstützen.

Bevor damit begonnen werden kann, den Text Zeile für Zeile durcharbeiten und die entsprechenden Textstellen einer Kategorie zuzuordnen, sollte die Kodiereinheit definiert werden. Das bedeutet, dass festgelegt wird, wie viel Text ein Kode enthalten muss bzw. darf (Kuckartz, 2018, S. 41).

Mayring empfiehlt sowohl im Prozess der induktiven als auch im Prozess der deduktiven Kategorienbildung, das Material zu 10 % bis 50 % durcharbeiten und dann die bis hierher gebildeten Kategorien nochmals zu überprüfen und gegebenenfalls anzupassen. Wenn Änderungen an den Kategorien vorgenommen wurden, muss das bereits durgearbeitete Material nochmals durchgegangen werden. Dieser Prozess kann auch mehrfach durchlaufen werden (Mayring, 2010)

Auf Grund der Beschaffenheit des Materials wurde dieser Empfehlung nicht nachgekommen. Da es sich um Textmaterial einer Fokusgruppendifkussion handelt, in der die Teilnehmer die verschiedenen Fragen nacheinander diskutieren, kommen auch in den letzten Teilen des Interviews noch neue Themen und somit auch neue Kategorien auf. Aus diesem Grund wurde der Vorgang am gesamten Material durchgeführt.



### **3 Ergebnisse**

Im folgenden Ergebnisteil soll ein zusammenfassender und detaillierter Überblick über das entstandene Kategoriensystem gegeben werden. Dabei werden die Ergebnisse der einzelnen Kategorien vorgestellt und durch Ankerbeispiele untermauert (Tabelle 2).

Das entwickelte Kategoriensystem besteht aus fünf Hauptkategorien und 20 Subkategorien. Diese werden in Abbildung 3 dargestellt. Insgesamt wurden 98 Textstellen kodiert.

Tabelle 3 gibt einen detaillierten Überblick über alle kodierten Textstellen in paraphrasierter Form sowie die Generalisierung und Subsumption der entsprechenden Textstelle.

|   |    |
|---|----|
| Sprache   | 0  |
| Sorgen und Grübelei                                   | 4  |
| Erholung von dem belastenden Ereignis                 | 5  |
| alt. ÜV: Heilung                                      | 1  |
| alt. ÜV: Genesung                                     | 5  |
| alt. ÜV: Wiederherstellung                            | 1  |
| gute Schlafgewohnheiten (+)                           | 4  |
| Analogie des Schrankes                                | 2  |
| Handlungsplan   | 5  |
| alt. ÜV: Aktivitätenplaner                            | 7  |
| Ziele/Bausteine des SOLAR Programms                   | 2  |
| mit dem belastenden Ereignis abschließen              | 1  |
| Zurück in den Lebensalltag finden                     | 1  |
| einen gesunden Lebensstil entwickeln                  | 3  |
| einen besseren Umgang mit Sorgen und Grübeln lernen   | 9  |
| einen besseren Umgang mit belastenden Gefühlen finden | 1  |
| Fertigkeiten  | 0  |
| körperliche Aktivität                                 | 4  |
| Atemübungen   | 3  |
| gute Schlafgewohnheiten                               | 4  |
| Schreiben meiner Geschichte                           | 5  |
| B-Skala   | 4  |
| Aufbau/Struktur                                       | 3  |
| Nachbesprechung der Woche                             | 2  |
| Aktivitätenplaner                                     | 10 |
| Handlungsplan post SOLAR                              | 3  |
| Arbeitsbuch   | 2  |
| Trainer   | 3  |
| positiv   | 4  |
| negativ   | 3  |

**Abbildung 3: Kategoriensystem, Auszug aus MAXQDA**

### 3.1 Das Codesystem

Tabelle 2: Beschreibung der Kategorien

|          | Kategorienbezeichnung  | Definition  | Ankerbeispiel   |
|----------|--|---|---|
| OK1      | Sprache  | Aussagen zur sprachlichen Verständlichkeit der deutschen Übersetzung des Arbeitsbuches sowie alternative Übersetzungsvorschläge bestimmter Begriffe des Arbeitsbuches |   |
| UK1.1    | Sorgen und Grübeleien  | Aussagen zur sprachlichen Verständlichkeit der Begriffe „Sorgen und Grübeleien“   | <b>B3.01:</b> Ich verbinde damit etwas anderes als mein Außenfeld<br>(Transkript, Fokusgruppe SOLAR, Pos. 14)<br>Als die therapeutische Außenwelt. Weil das-, für mich ist Grübeln nichts Negatives. Es ist einfach der Oberbegriff zu Nachdenken<br>(Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 16)  |
| UK 1.2   | Erholung von dem belastenden Ereignis (Übersetzung von Resilience) | Aussagen zur sprachlichen Verständlichkeit der Begrifflichkeit „Erholung von dem belastenden Ereignis“ (Übersetzung von Resilience)                                   | <b>B6.02:</b> Ich glaube es gibt keinen wirklich guten deutschen Begriff dafür, um es auszudrücken.<br>(Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 36-37)   |
| UK 1.2.1 | Alt. ÜV Genesung (Übersetzung von Resilience)                      | Aussagen zur sprachlichen Verständlichkeit des Begriffs „Genesung“ als alternativer Übersetzungsvorschlag für Resilience  | <b>B6.02:</b> Ich finde Genesung ganz gut. Ich finde es nicht ganz unmissverständlich.<br>Ich denke auch, wenn etwas körperlich ist, die Genesung von einer Grippe oder von einer körperlichen Verletzung. Aber so im zweiten Nachdenken. In dem Moment, wo mir schon mal klar ist, dass ich an dem Programm teilnehme, wird es also irgendwie, dass ich ein Problem habe. Etwas Psychisches vielleicht. Da kann ich damit schon etwas anfangen.<br>(Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 185-190)          |
| UK 1.3   | Gute Schlafgewohnheiten  | Aussagen zur sprachlichen Verständlichkeit des Begriffs „gute Schlafgewohnheiten“, sowie Verbesserungsvorschläge der Übersetzung dieses Begriffes                     | <b>B4.05:</b> Vielleicht ist die Begrifflichkeit Schlafgewohnheiten bisschen falsch gewählt. Also das sind ja-, also damit ja eigentlich bewusste Schlafgewohnheiten gemeint. Und nicht so-<br>(Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 65-66)<br><b>B4.05:</b> Ja, das ist ja alles irgendwie, keine Ahnung, systematisch irgendwie entstanden, aber damit ist ja gemeint, dass man wirklich sich bewusst macht, was man für ein Ritual jeden Abend sich ja macht.<br>(Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 67) |
| UK 1.4   | Analogie des Schrankes   | Aussagen, die sich auf die Analogie des Schrankes im Kapitel des Arbeitsbuches  | <b>B5.03:</b> Absolut. Absolut in Verbindung mit der detaillierten-, oder der detaillierten Aufschreiben der Geschichte. Das war wirklich eine super Hilfestellung.   |

|        | Kategorienbezeichnung                    | Definition  | Ankerbeispiel   |
|--------|--|---|---|
|        |  | „das Schreiben meiner Geschichte beziehen“  | (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 89)   |
| UK 1.5 | Handlungsplan                            | Aussagen zur sprachlichen Verständlichkeit des Begriffs „Handlungsplan“, sowie Aussagen zu Verbesserungsvorschlägen der Übersetzung dieses Begriffs | <b>B6.02:</b> Ich bin auch für Handlungsplan. Ich finde, das ist so ein bisschen-, das motiviert auch so ein bisschen der Begriff. Aktivität ist irgendwie so eine beliebige Aktivität und Handeln ist irgendwie was machen, da kann ich was tun. Und das hilft mir dann auch ...<br>(Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 172-173)   |
| OK 2   | Ziele/Bausteine des SOLAR-Programms      | Aussagen der Teilnehmer, die sich auf die Ziele/Bausteine des SOLAR-Programms beziehen  | <b>B1.04:</b> Ich würde gerne an dem SOLAR-Programm teilnehmen, aber mir fehlt etwas. Also das Programm ist sehr gut, aber was mir fehlt ist, es gibt ein Ereignis und man wird damit konfrontiert. Und man wird konfrontiert, wenn man es nicht erwartet. Es gibt bestimmte Sachen, die man vermeidet wegen des Ereignisses und das finde ich nicht so in dem Programm. Das fehlt mir irgendwie, wie man damit umgeht.<br>(Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 1117-1122) |
| UK 2.1 | Abschließen mit dem belastenden Ereignis | Aussagen der Teilnehmer, die sich auf das Ziel des SOLAR-Programms „Abschließen mit dem belastenden Ereignis beziehen“                              | Das eigene Abschließen ist schwierig, weil es jetzt Personen gibt, woran man daran erinnert wird. Und zurück in den Lebensalltag-, der Lebensalltag geht ja sowieso irgendwie weiter. Deswegen finde ich die zwei am wichtigsten.<br>(Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 100-103)   |
| UK 2.2 | In den Lebensalltag zurück finden        | Aussagen der Teilnehmer, die sich auf das Ziel des SOLAR-Programms „einen gesunden Lebensstil entwickeln“ beziehen                                  | <b>B2.06:</b> Ich würde zurück in den Lebensalltag finden-, am besten finden. Das habe ich bis heute noch nicht geschafft in sieben Jahren jetzt. Noch nicht. Da bin ich immer noch so auf dem Stand. Da bin ich in so ein Loch gefallen, da komm ich wieder raus. So ist es bei mir im Moment. Da ändert sich einfach nichts.<br>(Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 9-10)   |
| UK 2.3 | Einen gesunden Lebensstil entwickeln     | Aussagen der Teilnehmer, die sich auf das Ziel des SOLAR-Programms „einen gesunden Lebensstil entwickeln“ beziehen                                  | <b>B4.05:</b> Ich glaube, das muss man immer individuell sehen. Aber ich finde, wenn man so ein komplett, ja also so ein Komplettpaket bekommt, weil gesunde Ernährung ist ja auch ein großer Teil, was irgendwie die Psyche ja, ja wie sagt man, beeinflusst genau. Weil wenn ich jetzt den ganzen Tag nur Schokolade esse, dann irgendwie nicht so gut wie wenn man die ganze Zeit irgendwie gesunde Sachen isst, so.<br>(Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 220)       |

|        | Kategorienbezeichnung                                     | Definition  | Ankerbeispiel   |
|--------|---|---|---|
| UK 2.4 | Einen besseren Umgang mit Sorgen und Grübeleien erlernen  | Aussagen der Teilnehmer, die sich auf das Ziel des SOLAR-Programms „einen besseren Umgang mit Sorgen und Grübeleien erlernen“ beziehen  | <b>B5.03:</b> Ist ja sehr individuell. Manch einer hat nicht alltäglich diese Probleme, sondern nur in besonderen Situationen oder zu besonderen Anlässen. Von daher wäre dieses-, diese Sorgen- und Grübelzeit für mich nicht anwendbar.<br>(Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 137-138)   |
| UK2.5  | Einen besseren Umgang mit belastenden Gefühlen entwickeln | Aussagen der Teilnehmer, die sich auf das Ziel des SOLAR-Programms „Einen besseren Umgang mit belastenden Gefühlen entwickeln“ beziehen | <b>B1.04:</b> Ich finde die Ziele „Besserer Umgang mit belastenden Gefühlen“ und „Umgang mit Sorgen und Grübeln“ am wichtigsten.<br>(Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 2-3)  |
| OK3    | Fertigkeiten  | Aussagen, die sich auf die „Fähigkeiten und Fertigkeiten“ beziehen, die die Teilnehmer im SOLAR-Programm erlernen                       |   |
| UK 3.1 | Körperliche Aktivität                                     | Aussagen der Teilnehmer zum Thema „Körperliche Aktivitäten“   | <b>B2.06:</b> Ich würde auch von den körperlichen Aktivitäten profitieren, nur es ist so schwer umzusetzen. Das schaffe ich seit acht Jahren nicht. Was ich früher alles hatte, ich habe ja geschwommen und alles. Das hatte ich ja. Das habe ich das Interesse nicht mehr, das Ganze.<br>(Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 53)   |
| UK 3.2 | Atemübungen   | Aussagen der Teilnehmer zum Thema „Atemübungen“   | <b>B4.05:</b> ja und diese Atemübungen, weiß ich nicht. Vielleicht wenn man gerade in so einer, es kommt ja auch immer darauf an, was das ist. Aber wenn man-, also dann muss das ja auf einmal kommen. Dann muss man diese Atemübung machen und dann muss es ja irgendwie schon irgendwie besser sein, weil sonst nützt uns diese Skala ja auch nichts. Ich weiß nicht, ob das immer so treffend ist.<br>(Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 50)   |
| UK3.3  | Gute Schlafgewohnheiten                                   | Aussagen der Teilnehmer zum Thema „Gute Schlafgewohnheiten“   | <b>B1.04:</b> Also ich habe das schon mal online durchgelesen und Schlafgewohnheiten ist auch zum Beispiel, das wenn man nicht einschlafen kann, dass man aus dem Raum geht und erstmal was anderes macht und dann wieder ins Bett geht. Wobei Bett nur mit schlafen zu tun hat, also das ist so zum Beispiel Schlafgewohnheiten, die unabhängig von den Räumlichkeiten sind.<br><b>B3.01:</b> Die Räumlichkeit ist aber eine der wichtigsten Faktoren dazu.<br><b>B1.04:</b> Ja, aber trotzdem bin ich der Meinung, dass man solche Sachen erlernen kann und es vielleicht etwas bringt.<br>(Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 62-64) |

|        | Kategorienbezeichnung           | Definition  | Ankerbeispiel   |
|--------|---------------------------------|---|---|
| UK 3.4 | Das Schreiben meiner Geschichte | Aussagen der Teilnehmer zum Thema „Das Schreiben meiner Geschichte“ | <b>B1.04:</b> Ich bin der gleichen Meinung, dass das Schreiben einer Geschichte, also meiner Geschichte am besten wäre. Ich finde gesunde Ernährung ein bisschen banal in diesem Zusammenhang und die Übungen müsste ich ja auch wissen. Warum mache ich das und was lässt sich verbessern. Aber wenn man das alles aufschreiben muss und jeden Tag durchlesen, kann man es vielleicht besser verarbeiten.<br>(Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 87-88)  |
| UK 3.5 | B-Skala                         | Aussagen der Teilnehmer zum Thema „Belastungs-Skala“                | <b>B4.05:</b> Ich weiß nicht, ob das immer so zielführend ist-, also diese Skala, ob man das selber so gut einschätzen kann. Wahrscheinlich würde man dann immer aus Reflex sagen, jetzt geht es mir besser. Okay, ja. So würde ich das wahrscheinlich irgendwie machen dann. Auch wenn es mir nicht besser geht, einfach dann zu sagen, so es ist besser geworden. Aber eigentlich ja gar nicht.<br>(Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 92)  |
| OK 4   | Aufbau/Struktur                 | Aussagen zum Thema „Aufbau/Struktur des SOLAR-Programms“            | <b>B4.05:</b> Ich glaube, der Aufbau ist ganz gut, weil man zuerst ein bisschen erfährt, warum man das überhaupt macht. Und auch mit der Übung und naja, danach so ein bisschen reflektiert wie die überhaupt war. Es macht ja irgendwie keinen Sinn, wenn man die Übung macht und man bespricht das irgendwie nicht. Also deswegen, also das ist -, vom Grundaufbau ist das glaube ich gar nicht so schlecht, also.<br>(Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 406-410)  |
| UK 4.1 | Nachbesprechung der Woche       | Aussagen zu Thema „Nachbesprechung der Woche“                       | <b>B3.01:</b> Wenn es so lange oder wenn es Feedback ist, so also ich sage mal, dann ist das-, dann geht das absolut in Ordnung. Das kommt dann aber sehr stark auf den-, auf den Gegenüber an, dass der tatsächlich oder nein, es kommt eigentlich auf beide an. Ich muss selber, ja fähig sein, zu sagen, naja, da kann ich gerade nicht ehrlich sein. Das habe ich nicht gemacht. Und dann auch dem ehrlichen Grund dazu auf den Tisch legen und das therapeutische Gegenüber darf nicht werten. Ich halte Bewertung dabei für zumindest mal kritisch.<br>(Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 392-398) |
| UK 4.2 | Aktivitätenplaner               | Aussagen zum Thema „Aktivitätenplaner“                              | <b>B3.01:</b> Mir hat das so ein bisschen zu viel was von Stundenplan, so jetzt muss ich das machen, denn es steht auf dem Stundenplan. Ungeachtet von der Befindlichkeit. Und das ist-, da kann es dann kontraproduktiv werden.<br>(Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 601-604)  |
| UK 4.3 | Handlungsplan post SOLAR        | Aussagen zum Thema „Handlungsplan post SOLAR“                       | <b>B1.04:</b> Diesen Teil nochmal wiederholen ist ja immer gut. Und der Handlungsplan hilft schon, die Gewohnheiten aufrecht zu erhalten, weil man damit schriftlich konfrontiert wird und dann sagen muss,   |

| Kategorienbezeichnung | Definition  | Ankerbeispiel   |
|-----------------------|-------------|---|
|                       |             | <p>habe ich das gemacht, habe ich es nicht gemacht? Warum, ja oder nein? Und wenn man sich das nicht aufschreibt, sich das nicht anschaut, dann verdrängt man das vielleicht.</p> <p>(Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 797-801)</p>   |
| UK 4.4                | Arbeitsbuch | <p>Aussagen zum Thema „Arbeitsbuch“</p> <p><b>B5.03:</b> Ich finde die Größe sehr gut, dass es nicht zu umfangreich ist. Das ist sehr gut aufgebaut durch die Grafiken und die einzelnen Tabellen. Es wäre ein Handwerkszeug, was ich mir wirklich gerne mal angucke und nicht sofort frustriert bin, wenn ich auf die ersten zwanzig Seiten dicht beschriebene Blätter schaue. Von daher finde ich das schon sehr gut aufgebaut.</p> <p>(Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 1025-1030)</p> |
| OK 5                  | Trainer     | <p>Aussagen der Teilnehmer zum Konzept des geschulten Trainers, der die Inhalte des Arbeitsbuches vermittelt und den Teilnehmer durch das Programm leitet</p>   |
| UK 5.1                | positive    | <p>Positive Aussagen zum Konzept des geschulten Trainers</p> <p><b>B1.04:</b> Die Vor- und Nachteile-, die Vorteile, das ist ja sehr individuell und dass man vielleicht auch die Einheiten starten kann, wenn man Ernährung oder so nicht so wichtig findet, dass man das überfliegt und andere Sachen intensiver bearbeitet.</p> <p>(Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 202)</p>  |
| UK 5.2                | negative    | <p>Negative Aussagen zum Konzept des geschulten Trainers</p> <p>Und die Nachteile ist nur, wenn man mit dem Trainer nicht so gut klar kommt, dass man keine anderen Personen hat.</p> <p>(Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 202-203)</p>   |

### 3.2 Auswertung der Kategorien

Tabelle 3: Übersicht über die Analyseschritte

| Interviewer/<br>Zeile | Paraphrase  | Generalisierung  | Subsumtion   |
|-----------------------|---|--|--|
| B3.01/<br>118-128     | B3.01 hat begriffliches Problem mit Grübeln, warum aufhören sich gedanklich damit zu beschäftigen, damit würde er es (den Nachdenkprozess) abbrechen, völlig falsch   | „Grübeln“<br>→ Nachdenkprozess und Beschäftigung mit einem Thema<br>→ Hält Ansatz für falsch Grübeln zu unterbinden/ beenden | <b>OK 1 Sprache</b><br><br>UK 1.1 Sorgen und Grübelelei<br>• Nachdenkprozess<br>• Sollte nicht unterbunden werden              |
| B3.01/<br>132-140     | B3.01 verbindet damit etwas anderes als therapeutische Außenwelt, Grübeln nichts Negatives, in sich gekehrter Nachdenkprozess, für B3.01 überhaupt kein Leidensdruck, man spielt gedanklich Dinge durch               | „Grübeln“<br>→ Nichts Negatives<br>→ In sich gekehrter Nachdenkprozess<br>→ Kein Leidensdruck                                | <b>OK 1 Sprache</b><br><br>UK 1.1 Sorgen und Grübelelei<br>• Nichts Negatives<br>• Kein Leidensdruck                           |
| B3.01/<br>141-146     | B3.01 (hat keinen Verbesserungsvorschlag für die Übersetzung) dieses selbstständige Nachdenken, wichtig im therapeutischen Prozess, in der Außendarstellung immer negativ besetzt, müsste weg von negativer Besetzung | Es gibt keine gute Übersetzung<br>→ Immer negativ besetzt  | <b>OK 1 Sprache</b><br><br>UK 1.1 Sorgen und Grübelelei<br>• Es existiert keine gute Übersetzung ohne negative Besetzung       |
| B3.01/<br>161-170     | B3.01 versteht, was gemeint ist, aber das ist Aufgabe, wie in den Urlaub fahren und eine Auszeit von dem Problem nehmen, nicht mehr an Probleme von zuhause denken, anderer Ort, andere Umgebung, andere Gedanken     | „Erholung“<br>→ Assoziation: Urlaub/Auszeit von dem Problem nehmen   | <b>OK 1 Sprache</b><br><br>UK1.2 Erholung von dem belastenden Ereignis<br>• Assoziation: Urlaub/Auszeit von dem Problem nehmen |
| B1.04: 171-<br>172    | B1.04 versteht Begriff, aber findet Wort Erholung nicht passend   | „Erholung“<br>→ Verständlich aber nicht passend  | <b>Ok 1 Sprache</b><br><br>UK 1.2 Erholung von dem belastenden Ereignis<br>• Bedeutung von Resilience nicht passend übersetzt  |
| B4.05/<br>175         | B4.05 Erholung besser als Genesung  |  | <b>OK 1. Sprache</b><br><br>UK 1.2 Erholung von dem belastenden Ereignis<br>• Erholung bessere Übersetzung als Genesung        |



| Interviewer/<br>Zeile | Paraphrase   | Generalisierung   | Subsumtion  |
|-----------------------|--|---|---|
| B6.02/<br>177-178     | B6.02 glaubt, es gibt keinen guten deutschen Begriff, um es auszudrücken   | → Es gibt keine gute deutsche Übersetzung   | <b>OK 1. Sprache</b><br><br>UK 1.2 Erholung von dem belastenden Ereignis <ul style="list-style-type: none"> <li>Keine gute deutsche Übersetzung</li> </ul>                              |
| B1.04/<br>179-180     | B1.04 es ist gemeint, dass man sich von dem belastenden Ereignis distanziert   |   | <b>OK 1. Sprache</b><br><br>UK 1.2 Erholung von dem belastenden Ereignis <ul style="list-style-type: none"> <li>Erholung meint Distanzierung von dem belastenden Ereignis</li> </ul>    |
| B1.04/<br>174         | B1.04 krank und Genesung auch nicht passend  | → Genesung, Assoziation mit krank   | <b>OK 1 Sprache</b><br><br>UK 1.2.1 alt. ÜV Genesung <ul style="list-style-type: none"> <li>Assoziation mit Krankheit</li> </ul>  |
| B6.02/<br>185-190     | B6.02 findet Genesung gut, nicht ganz unmissverständlich, man denkt an etwas Körperliches, im zweiten Nachdenken, im Kontext des Programms, da kann B6.02 etwas mit anfangen | → Genesung gut, aber nicht unmissverständlich, kann körperlich verstanden werden, im Kontext des Programms wird es klar | <b>OK 1 Sprache</b><br><br>UK 1.2.1 alt. ÜV Genesung <ul style="list-style-type: none"> <li>Kann körperlich verstanden werden</li> <li>im Kontext des Programms verständlich</li> </ul> |
| B1.04/<br>195         | B1.04 Genesung ist endgültig, man wird gesund  | → Genesung impliziert endgültig gesund werden   | <b>OK 1 Sprache</b><br><br>UK 1.2.1 alt. ÜV Genesung <ul style="list-style-type: none"> <li>Genesung impliziert endgültig gesund werden</li> </ul>                                      |
| B6.01/<br>198-199     | B6.01 Genesungsprozess, man wird nicht endgültig gesund  |   | <b>OK 1 Sprache</b><br><br>UK 1.2.1 alt. ÜV <ul style="list-style-type: none"> <li>Genesungsprozess: man wird nicht endgültig gesund</li> </ul>   |
| B.06/<br>204-205      | B2.06 Genesung ist Gegenteil von krank   |   | <b>OK 1 Sprache</b><br><br>UK 1.2.1 alt. ÜV Genesung <ul style="list-style-type: none"> <li>Genesung ist Gegenteil von krank</li> </ul>   |

| Interviewer/<br>Zeile | Paraphrase  | Generalisierung  | Subsumtion  |
|-----------------------|---|--|---|
| B4.05/<br>335-337     | B4.05 Begrifflichkeit Schlafgewohnheiten falsch gewählt, es sind bewusste Schlafgewohnheiten gemeint  |  | <p><b>OK 1 Sprache</b></p> <p>UK 1.3 gute Schlafgewohnheiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrifflichkeit falsch gewählt</li> <li>• Bewusste Schlafgewohnheiten sind gemeint</li> </ul> |
| B4.05/<br>349-350     | B4.05 Besser: Strategien für einen besseren Schlaf  |  | <p><b>OK 1 Sprache</b></p> <p>UK 1.3.1 alt. ÜV Strategien für einen besseren Schlaf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Besser als gute Schlafgewohnheiten</li> </ul>                          |
| B3.01/<br>349-351     | B3.01 Besser: Strategien für einen besseren Schlaf  |  | <p><b>OK 1 Sprache</b></p> <p><del>UK 1.3.1 alt. ÜV Strategien für einen besseren Schlaf</del></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><del>• Besser als gute Schlafgewohnheiten</del></li> </ul>    |
| B5.03/<br>503-505     | B5.03 (Analogie des Schanks) in Verbindung mit dem detaillierten Aufschreiben der Geschichte, gute Hilfestellung  | <p>Analogie des Schanks</p> <p>→ In Verbindung mit Schreiben der Geschichte gute Hilfestellung</p> | <p><b>OK 1 Sprache</b></p> <p>UK 1.4 Analogie des Schanks</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In Verbindung mit Schreiben der Geschichte gute Hilfestellung</li> </ul>                         |
| B3.01/<br>506-507     | B3.01 würde anderes Bild verwenden, aus dem eigenen Bauch heraus, fand das Bild sehr schön  |  | <p><b>OK 1 Sprache</b></p> <p>UK 1.4 Analogie des Schanks</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Würde anderes Bild verwenden</li> <li>• Bild sehr schön</li> </ul>                               |
| B1.04/<br>803         | B1.04 (der Begriff Handlungsplan) gefällt, man muss aktiv werden  | <p>Handlungsplan</p> <p>→ Impliziert aktiv werden</p>  | <p><b>OK 1 Sprache</b></p> <p>UK 1.5 Handlungsplan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impliziert aktiv werden</li> </ul>  |
| B6.02/<br>850-853     | B6.02 findet den Begriff Handlungsplan besser (als Aktivitätsplaner), Begriff motiviert ein bisschen. Aktivität ist beliebig, Handeln ist was machen, was tun können, was mir hilft | <p>Handlungsplan</p> <p>→ Begriff motiviert</p> <p>→ Handeln ist etwas tun, was mir hilft</p>      | <p><b>OK 1 Sprache</b></p> <p>UK 1.5 Handlungsplan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motiviert</li> <li>• Handeln ist etwas zu tun, was mir hilft</li> </ul>                                 |

| Interviewer/<br>Zeile | Paraphrase  | Generalisierung   | Subsumtion  |
|-----------------------|---|---|---|
| B1.04/<br>809         | B1.04 (Begriff Aktivitätenplaner) hört sich nach Freizeitaktivitäten an   | Aktivitätenplaner<br>→ Assoziation mit Freizeit   | <b>OK 1 Sprache</b><br><br>UK 1.6 alt. ÜV Aktivitätenplaner<br>• Assoziation mit Freizeit   |
| B4.05/<br>858-860     | B4.05 findet Aktivitätenplaner besser, klingt als könne man sich besser einbringen  |   | <b>OK 1 Sprache</b><br><br>UK 1.6 alt. ÜV Aktivitätenplaner<br>Aktivitätenplaner<br>• klingt als könne man sich besser einbringen     |
| B4.05/<br>865-868     | B2.06 Aktivitätenplaner besser, es gibt viele Aktivitäten. Handlungsplan macht B2.06 wenn er einkaufen geht. Der Plan ist für eine Sache, Aktivitätenplaner ist für mehrere Sachen      | Aktivitätenplaner<br>→ bezieht sich auf viele Sachen<br>Handlungsplan<br>→ bezieht sich auf eine bestimmte Sache      | <b>OK 1 Sprache</b><br><br>UK 1.6 alt. ÜV Aktivitätenplaner<br>• steht für viele Tätigkeiten  |
| B5.03/<br>874-877     | B5.03 das Wort Aktivität ist kleiner Ausschnitt des Programms, wenn kompletter Plan Aktivitätenplaner heißt, könnte man denken, es betrifft nur diesen Aspekt, nicht komplette Handlung | Aktivitätenplaner<br>→ Begriff Aktivitäten anderer Teilaspekt im SOLAR-Programm<br>→ könnte nur darauf bezogen werden | <b>OK 1 Sprache</b><br><br>UK 1.6 Aktivitätenplaner<br>• Missverständlich<br>• Könnte auf Teilaspekt des Programms bezogen werden     |
| B1.04/<br>878-879     | B1.04 Aufschreiben meiner Geschichte und Auseinandersetzung, Bezeichnung als Aktivität schwierig  | Aktivitätenplaner<br>→ Begriff Aktivität keine passende Bezeichnung für Schreiben meiner Geschichte                   | <b>OK1 Sprache</b><br><br>UK 1.6. Aktivitätenplaner<br>• Aktivität kein passender Überbegriff für alle Elemente/Aspekte des Programms |
| B5.03/<br>152-154     | B5.03 Baustein/Ziel „Erkennen des Problems“ fehlt, Situation 40 Jahre her, hat 30 Jahre gebraucht, um zu erkennen, wo Problem liegt   | Ziele/ Baustein<br>→ „Erkennen des Problems fehlt“  | <b>OK 2 Ziele/Bausteine</b><br><br>• „Erkennen des Problems“ fehlt im SOLAR-Programm  |
| B1.04/<br>1117-1122   | B1.04 würde am SOLAR-Programm teilnehmen, Programm sehr gut, aber als Element fehlt, wie man damit umgeht, wenn man unerwartet mit dem Ereignis konfrontiert wird                       | Ziele/Bausteine<br>→ besserer Umgang mit unerwarteter Konfrontation mit dem Ereignis fehlt                            | <b>OK Ziele/Bausteine</b><br><br>• Besserer Umgang mit unerwarteter Konfrontation mit dem Ereignis fehlt                              |

| Interviewer/<br>Zeile | Paraphrase   | Generalisierung   | Subsumtion  |
|-----------------------|--|---|---|
| B1.04/<br>100-101     | B1.04 Abschließen schwierig, weil man durch Personen erinnert wird   |   | <b>OK 2 Ziele/Bausteine</b><br><br>UK 2.1 Abschließen mit dem belastenden Ereignis <ul style="list-style-type: none"> <li>Schwierig, weil man durch Personen an das Ereignis erinnert wird</li> </ul>                         |
| B2.06/<br>108-111     | B2.06 findet „zurück in den Lebensalltag finden“ am wichtigsten, hat das in 7 Jahren nicht geschafft, ist in ein Loch gefallen, kommt da nicht wieder raus, nichts ändert sich | „zurück in den Lebensalltag finden“ am wichtigsten<br>→ Alleine kann keine Änderung erreicht werden   | <b>OK 2 Ziele Bausteine</b><br><br>UK 2.2 „in den Lebensalltag zurück finden“ <ul style="list-style-type: none"> <li>Dieses Ziel ist ohne Hilfe nicht zu erreichen</li> </ul>   |
| B2.06/<br>114-117     | B2.06 findet Ziel „gesunden Lebensstil entwickeln“ nicht so wichtig, wichtig ist, ins Leben zurück zu finden, dann passiert das (gesunder Lebensstil) von selber               | „einen gesunden Lebensstil entwickeln“<br>→ nicht wichtig<br>→ Nebenprodukt von „ins Leben zurück finden“   | <b>OK 2 Ziele/Bausteine</b><br><br>UK 2.3 „einen gesunden Lebensstil entwickeln“ <ul style="list-style-type: none"> <li>Gesunder Lebensstil Nebenprodukt von „ins Leben zurück finden“</li> </ul>                             |
| B2.06/<br>1011-1014   | B2.06 Gesunde Ernährung nicht interessant, gesunder Ernährungsmuffel, erhält durch Diabetes Komplettprogramm mit acht Modulen, bekommt alles stückweise je eine Stunde erklärt | „einen gesunden Lebensstil entwickeln“<br>→ Nicht interessant<br>→ Erhält im Rahmen einer Diabetes-schulung ausführlichere Informationen zu dem Thema | <b>OK 2 Ziele/Bausteine</b><br><br>UK 2.3 „einen gesunden Lebensstil entwickeln“ <ul style="list-style-type: none"> <li>Nicht interessant</li> <li>Bereits ausführliche Auseinandersetzung durch Diabetes-schulung</li> </ul> |
| B4.05/<br>1017-1020   | B4.05 muss man individuell sehen, wenn man Komplettpaket bekommt, gesunde Ernährung ist auch ein großer Teil, der die Psyche beeinflusst                                       | „einen gesunden Lebensstil entwickeln“<br>→ Komplett-paket<br>→ Gesunde Ernährung großer Teil davon<br>→ Beeinflusst Psyche                           | <b>OK 2 Ziele/Bausteine</b><br><br>UK 2.3 „einen gesunden Lebensstil entwickeln“ <ul style="list-style-type: none"> <li>Großer Teil eines Komplettpakets</li> <li>Beeinflusst die Psyche</li> </ul>                           |
| B4.05/<br>690-695     | B4.05 es ist schwer einzuhalten, wenn man festlegt wann man grübeln darf, oder sich Sorgen machen darf, nicht wie laufen gehen, das ist einfach da, schwer umzusetzen          | „Besserer Umgang mit Sorgen und Grübeleien“<br>→ Sorgen- und Grübelzeit, schwer einzuhalten<br>→ Auftreten nicht kontrollierbar                       | <b>OK 2 Ziele/Bausteine</b><br><br>UK 2.4 „Besserer Umgang mit Sorgen und Grübeleien“ <ul style="list-style-type: none"> <li>Sorgen und Grübelzeit schwer einzuhalten</li> <li>Auftreten nicht kontrollierbar</li> </ul>      |

| Interviewer/<br>Zeile | Paraphrase   | Generalisierung   | Subsumtion   |
|-----------------------|--|---|--|
| B1.04/<br>696-697     | B1.04 wenn die Gedanken kommen, schwer zu sagen ich denk nicht dran, das ist schwierig   | „Besserer Umgang mit Sorgen und Grübeleie“<br>→ Auftreten von Gedanken schwer kontrollierbar  | <b>OK 2 Ziele/Bausteine</b><br><br>UK 2.4 „Besserer Umgang mit Sorgen und Grübeleie“<br>• Gedanken sind schwer kontrollierbar  |
| B3.01/<br>700-706     | B3.01 Sorgen und Grübeleie sollte man nicht an einem Zeitpunkt festmachen, sondern Zeitraum, aber nicht eine bestimmte Zeit dafür festzulegen, die Gedanken kommen, wenn sie kommen, aber nur für eine Stunde und nicht für zwei Tage, selber Cut machen, Gedanken zulassen, aber auch beenden, das ist Lernprozess        | „Besserer Umgang mit Sorgen und Grübeleie“<br>→ Besser Zeitraum als Zeitpunkt festlegen<br>→ Gedanken zulassen und sie nach einer bestimmten Zeit selbst beenden<br>→ Lernprozess | <b>OK 2 Ziele/Bausteine</b><br><br>UK 2.4 Besserer Umgang mit Sorgen und Grübeleie“<br>• Zeitraum statt Zeitpunkt festlegen<br>• Gedanken zulassen und selbst beenden<br>• Lernprozess                     |
| B2.06/<br>710-712     | B2.06 Möchte gar nicht Grübeln und sich Sorgen machen, möchte sich lieber ablenken, Thema nicht interessant  | „Besserer Umgang mit Sorgen und Grübeleie“<br>→ Kein Interesse an Sorgen- und Grübelzeit<br>→ Möchte gar nicht Grübeln und sich Sorgen machen<br>→ Möchte sich ablenken           | <b>OK 2 Ziele/Bausteine</b><br><br>UK 2.4 Besserer Umgang mit Sorgen und Grübeleie“<br>• Kein Interesse an Sorgen- und Grübelzeit<br>• Wünscht Ablenkung   |
| B2.06/<br>714-722     | B2.06 lenkt sich ab, hört Musik oder telefoniert, hat die Momente gar nicht so, kann das nicht vorplanen, das kommt, wenn er gewisse Lieder hört, die zum Ereignis beigetragen haben, denkt dann daran, braucht 5 Minuten auf Balkon alleine zum nachdenken, um 16.00 für halbe Stunde Grübeln vorplanen, kann B2.06 nicht | „Besserer Umgang mit Sorgen und Grübeleie“<br>→ Nutzt Ablenkung<br>→ Kann das nicht vorplanen<br>→ Gedanken kommen, durch Trigger wie Musik                                       | <b>OK 2 Ziele/Bausteine</b><br><br>UK 2.4 Besserer Umgang mit Sorgen und Grübeleie<br>• Vermeidung durch Ablenkung<br>• Vorplanen nicht möglich<br>• Gedanken ausgelöst durch Trigger (zum Beispiel Musik) |
| B2.06/<br>728-730     | B2.06 fühlt sich wohler, wenn er abgelenkt ist und nicht an alles denkt, Zeichen, dass man sich wieder erholt  | „Besserer Umgang mit Sorgen und Grübeleie“<br>→ Befinden besser durch Ablenkung<br>→ Zeichen der Erholung   | <b>OK 2 Ziele/Bausteine</b><br><br>UK 2.4 Besserer Umgang mit Sorgen und Grübeleie<br>• Befinden besser durch Ablenkung<br>• Zeichen der Erholung  |
| B1.04/<br>731-733     | B1.04 wenn man schläft und wach wird, kann man sich nicht ablenken, weil die Gedanken  | „Besserer Umgang mit Sorgen und Grübeleie“  | <b>OK 2 Ziele/Bausteine</b><br><br>UK 2.4 Besserer Umgang  |

| Interviewer/ Paraphrase Zeile |  | Generalisierung  | Subsumtion   |
|-------------------------------|--|--|--|
|                               | kommen, man kann sich nicht immer ablenken   | → Ablenkung in bestimmten Situationen (nächtliches Erwachen) nicht möglich   | mit Sorgen und Grübelei <ul style="list-style-type: none"> <li>Ablenkung in bestimmten Situationen (nächtliches Erwachen) nicht möglich</li> </ul>   |
| B5.03/ 740-742                | B5.03 sehr individuell, manch einer nicht alltäglich Probleme, nur in bestimmten Situationen, zu besonderen Anlässen, für B5.06 Sorgen- und Grübelzeit nicht anwendbar | „Besserer Umgang mit Sorgen und Grübelei“ <ul style="list-style-type: none"> <li>→ nicht immer alltägliche Probleme</li> <li>→ oft situativ bedingt</li> <li>→ Sorgen- und Grübelzeit nicht anwendbar</li> </ul> | <b>OK 2 Ziele/Bausteine</b><br>UK 2.4 Besserer Umgang mit Sorgen und Grübelei <ul style="list-style-type: none"> <li>nicht immer alltägliche Probleme</li> <li>oft situativ bedingt</li> <li>Sorgen- und Grübelzeit nicht anwendbar</li> </ul> |
| B4.05/ 744-748                | B4.05 Sorgen und Grübeln zulassen, aber dann sagen, nein, Schluss ich lenke mich ab, zielführender als einen Zeitpunkt oder Zeitraum festzulegen, das kann man nicht   | „Besserer Umgang mit Sorgen und Grübelei“ <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Sorgen und Grübelei zulassen und aktives Beenden lernen zielführender</li> <li>→ Feste Zeit nicht umsetzbar</li> </ul>        | <b>OK 2 Ziele/Bausteine</b><br>UK 2.4 Besserer Umgang mit Sorgen und Grübelei <ul style="list-style-type: none"> <li><del>Zulassen und Beenden lernen zielführender</del></li> <li><del>Feste Zeit nicht umsetzbar</del></li> </ul>            |
| B6.02/ 760-762                | B6.02 würde es mal ausprobieren, hat es sich noch nicht überlegt, dass man sich einen festen Zeitraum nehmen könnte, einfach mal als Übung                             | „Besserer Umgang mit Sorgen und Grübelei“ <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Würde es ausprobieren</li> <li>→ Sorgen- und Grübelzeit als Übung verstehen</li> </ul>  | <b>OK 2 Ziele/Bausteine</b><br>UK 2. Besserer Umgang mit Sorgen und Grübelei <ul style="list-style-type: none"> <li>Feste Sorgen- und Grübelzeit als Übung sehen</li> <li>ausprobieren</li> </ul>  |
| B1.04/ 97                     | B1.04 findet Umgang mit belastenden Gefühlen am wichtigsten  | „Umgang mit belastenden Gefühlen“ <ul style="list-style-type: none"> <li>→ wichtigstes Ziel</li> </ul>   | <b>OK 2 Ziele/Bausteine</b><br>UK 2.5 „Umgang mit belastenden Gefühlen“ <ul style="list-style-type: none"> <li>wichtigstes Ziel</li> </ul>   |
| B4.05/ 266-267                | B4.05 würde am meisten von körperlichen Aktivitäten profitieren, viel Sport, laufen, raus gehen  | Würde am meisten von körperlichen Aktivitäten profitieren  | <b>OK 3 Fertigkeiten</b><br>UK 3.1 körperliche Aktivitäten <ul style="list-style-type: none"> <li>würde am meisten von körperlichen Aktivitäten profitieren</li> </ul>   |
| B2.06/ 286-289                | B2.06 würde von „körperlichen Aktivitäten“ profitieren, schwer umzusetzen, schafft es seit 8 Jahren nicht, ist früher geschwommen, hat jetzt Interesse nicht mehr      | Körperliche Aktivität <ul style="list-style-type: none"> <li>→ würde profitieren</li> <li>→ schwer umzusetzen, auf Grund von Interessenverlust</li> </ul>  | <b>OK 3 Fertigkeiten</b><br>UK 3.1 körperliche Aktivitäten <ul style="list-style-type: none"> <li>profitabel, aber</li> </ul>  |

| Interviewer/ Paraphrase Zeile | Generalisierung  | Subsumtion   |   |
|-------------------------------|--|--|---|
|                               |  | schwer umzusetzen durch Interessenverlust  |   |
| B2.06/ 289-297                | <p>B2.06 finanzielle Seite ist entscheidend, früher geschwommen und Tischtennis gespielt, muss noch 2 Jahre bis zur Rente mit Rente und Hartz IV, kostet alles, was er machen will, Tischtennis spielen, Wassergymnastik etc., macht jetzt gar nichts mehr</p>       | <p>Körperliche Aktivität</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ finanzielle Seite ist wichtiger Faktor</li> <li>→ alles, was B2.06 früher gemacht hat, kostet Geld</li> <li>→ bekommt Hartz IV bis zur Rente</li> <li>→ macht jetzt gar nichts mehr</li> </ul> | <p><b>OK 3 Fertigkeiten</b></p> <p>UK 3.1 Körperliche Aktivität</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• finanzielle Belastung</li> <li>• finanzieller Aspekt</li> </ul> <p>Hindernis für körperliche Aktivität</p> |
| B2.06/ 300-302                | <p>B2.06 wenn es Möglichkeiten gibt, die finanziell nicht zur Last fallen, wie Sportgruppen, würde B2.06 machen</p>  | <p>Körperliche Aktivitäten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ möchte Möglichkeiten aufgezeigt bekommen, die kein Geld kosten</li> <li>→ würde an kostenlosen Sportgruppen teilnehmen</li> </ul>  | <p><b>OK 3 Fertigkeiten</b></p> <p>UK 3.1 körperliche Aktivitäten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interesse an kostenlosen Möglichkeiten</li> </ul>  |
| B2.06/ 597-600                | <p>B2.06 findet körperliche Aktivitäten gut, von alleine schafft man das nicht, das wären Ideen die man kriegt, wie man den Weg einschlagen kann</p>   | <p>Körperliche Aktivitäten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Gut, denn alleine nicht umsetzbar</li> <li>→ Ideen für erfolgreiche Umsetzung</li> </ul>   | <p><b>OK 3 Fertigkeiten</b></p> <p>UK 3.1 körperliche Aktivitäten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ideenquelle für erfolgreiche Umsetzung</li> </ul>  |
| B4.05/ 268-277                | <p>B4.05 nach Atemübungen wird es schon besser sein, sonst nützt B-Skala nichts, aber weiß nicht ob treffend, ob Belastungen schlagartig kommen, bestimmt häufig, nicht immer, wenn finanzielle Belastung, nicht damit getan, wenn man dreimal ein- und ausatmet</p> | <p>Atemübungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ unsicher bezüglich der Wirksamkeit, bei Belastungen, die durch Probleme wie finanzielle, Belastungen entstehen</li> </ul>  | <p><b>OK 3 Fertigkeiten</b></p> <p>UK 3.2 Atemübungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zweifel an der Wirksamkeit bei Problemen wie finanzieller Belastung</li> </ul>                                       |
| B1.04/ 278-281                | <p>B1.04 für Umgang mit belastenden Gefühlen Atemübungen wichtig, wenn man bewusst atmet, atmet man tiefer, viel besser</p>  | <p>Atemübungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ hilfreich beim Umgang mit belastenden Gefühlen</li> </ul>  | <p><b>OK 3 Fertigkeiten</b></p> <p>UK 3.2 Atemübungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hilfreich beim Umgang mit belastenden Gefühlen</li> </ul>  |
| B6.01/ 764-767                | <p>B6.01 Atemübungssachen schon öfter probiert, bringt nicht so viel, kann sich nicht drauf einlassen, nicht die richtige Übung für B6.01</p>  | <p>Atemübungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Schon öfter probiert</li> <li>→ Bringen nicht viel</li> <li>→ Kann sich nicht darauf einlassen</li> <li>→ Nicht die richtige Übung</li> </ul>  | <p><b>OK 3 Fertigkeiten</b></p> <p>UK 3.2 Atemübungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schon probiert</li> <li>• Bringt nicht viel</li> <li>• Kann sich nicht drauf einlassen</li> </ul>                    |



| Interviewer/ Zeile  | Paraphrase   | Generalisierung   | Subsumtion   |
|---------------------|--|---|--|
| B1.04/<br>278       | B1.04 (die Fertigkeit) gute Schlafgewohnheiten wichtig   |   | <p><b>OK 3 Fertigkeiten</b></p> <p>UK 3.3 gute Schlafgewohnheiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wichtig</li> </ul>  |
| B3.01/<br>320-326   | B3.01 Schlafgewohnheiten hat viel mit Umfeld zu tun, wenn du direkt an der Autobahn schläfst, ist das kontraproduktiv, es geht um Schlafumgebung, dann schleifen sich Schlafgewohnheiten von alleine ein | <p>Schlafgewohnheiten</p> <p>→ abhängig von Schlafumgebung</p> <p>→ wenn Schlafumgebung stimmt, kommen Schlafgewohnheiten von alleine</p> | <p><b>OK 3 Fertigkeiten</b></p> <p>UK 3.3 gute Schlafgewohnheiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• abhängig von Schlafumgebung</li> </ul>  |
| B1.04/<br>333-334   | B1.04 solche Sachen (Schlafgewohnheiten) kann man lernen, bringt vielleicht etwas  | <p>Schlafgewohnheiten</p> <p>→ erlernbar</p> <p>→ bringt vielleicht etwas</p>   | <p><b>OK 3 Fertigkeiten</b></p> <p>UK 3.3 Schlafgewohnheiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erlernbar</li> <li>• vielleicht hilfreich</li> </ul>   |
| B3.01/<br>315-316   | B3.01 Belastungsskala wird Problem, weil Sie sich selber gar nicht spüren, Sie wissen nicht, wie angespannt sie sind   | <p>Belastungsskala</p> <p>→ Problem, wenn man sich nicht spürt/nicht spürt, wie angespannt man ist</p>                                    | <p><b>OK 3 Fertigkeiten</b></p> <p>UK 3.4 B-Skala</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutzung ist ein Problem, wenn man sich nicht spürt/nicht spürt, wie angespannt man ist</li> </ul>                             |
| B4.05/<br>490-494   | B4.05 das Schreiben der Geschichte am hilfreichsten, weil man sich mit dem Geschehen auseinandersetzt und es aufarbeitet   | <p>Schreiben der Geschichte</p> <p>→ Hilfreichste Fertigkeit</p> <p>→ Auseinandersetzung/Aufarbeitung des Geschehenen</p>                 | <p><b>OK 3 Fertigkeiten</b></p> <p>UK 3.4 Schreiben der Geschichte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hilfreichste Fertigkeit</li> <li>• Aufarbeitung</li> <li>• Auseinandersetzung mit dem Geschehenen</li> </ul> |
| B1.04/<br>495-499   | B1.04 das Schreiben der Geschichte am besten, wenn man alles aufschreiben und jeden Tag durchlesen muss, kann man das vielleicht besser verarbeiten  | <p>Schreiben der Geschichte</p> <p>→ Beste Fertigkeit</p> <p>→ Verarbeitung durch wiederholtes Durchlesen des Geschriebenen</p>           | <p><b>OK 3 Fertigkeiten</b></p> <p>UK 3.4 Schreiben der Geschichte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beste Fertigkeit</li> <li>• Verarbeitung durch wiederholtes Durchlesen</li> </ul>                            |
| B1.04/<br>1064-1065 | B1.04 Schreibübung wäre gut/sinnvoll, obwohl B1.04 Schreiben hasst   | <p>Schreiben der Geschichte</p> <p>→ Gut/sinnvoll trotz starker Abneigung gegen das</p>   | <p><b>OK Fertigkeiten</b></p> <p>UK 3.4 Schreiben der Geschichte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gut/sinnvoll trotz star-</li> </ul>  |



| Interviewer/ Paraphrase Zeile |  | Generalisierung  | Subsumtion  |
|-------------------------------|--|--|---|
|                               |  | Schreiben  | ker Abneigung gegen das Schreiben   |
| B3.01/ 1066-1081              | B3.01 Aufschreiben der Geschichte, Erfolgskontrolle nicht nach einer Woche, wahnsinnig hilfreich, aber dauert länger als eine Woche, auch um die richtigen Worte zu finden   | Schreiben der Geschichte<br>→ Erfolgskontrolle nicht nach einer Woche<br>→ Dauert länger   | <b>OK Fertigkeit</b><br><br>UK 3.4 Schreiben der Geschichte<br>• Erfolgskontrolle nicht nach einer Woche<br>• Dauert länger   |
| B4.05/ 581-586                | B4.05 weiß nicht, ob B-Skala zielführend, ob man das selber richtig einschätzen kann. Würde aus Reflex sagen, mir geht es besser. würde sagen es ist besser geworden, ist es aber gar nicht                              | B-Skala<br>→ Unsicher, ob zutreffende Selbsteinschätzung möglich<br>→ Würde Verbesserung aus Reflex angeben, auch wenn keine stattgefunden hat | <b>OK 3 Fertigkeiten</b><br><br>UK 3.5 B-Skala<br>• Unsicher, ob zutreffende Selbsteinschätzung möglich<br>• Beschönigungstendenz   |
| B1.04/ 1043-1048              | B1.04 weiß nicht wie sinnvoll B-Skala ist, am Anfang muss man sich schlecht, am Ende muss man sich besser fühlen, wenn man sehr ehrlich ist, ist es vielleicht besser, aber man weiß schon, was erwartet wird            | B-Skala<br>→ Zweifel an Sinn der B-Skala<br>→ Wird beeinflusst, weil man weiß, welches Ergebnis erwartet wird                                  | <b>OK 3 Fertigkeiten</b><br><br>UK 3.5 B-Skala<br>• Zweifel an Sinn der B-Skala<br>• Wird beeinflusst, weil man weiß, welches Ergebnis erwartet wird                          |
| B3.01/ 1053-1055              | B3.01 einige Blätter (mit B-Skala) zusätzlich anhängen, sodass man sie nicht nur im Buch hat, sondern gelegentlich: wie fühle ich mich gerade?   | B-Skala<br>→ Vorschlag: Zusätzliche Blätter mit B-Skala zum Herausnehmen<br>→ Leichter zugänglich für schnelle Benutzung zwischen-durch        | <b>OK 3 Fertigkeiten</b><br><br>UK 3.5 B-Skala<br>• Vorschlag: zusätzliche Blätter mit B-Skala zum herausnehmen<br>• Leichter zugänglich für schnelle Benutzung zwischendurch |
| B4.05/ 406-408                | B4.05 Aufbau ganz gut, man erfährt, warum man das macht, auch die Übungen und danach reflektiert man, wie es war. Grundaufbau nicht schlecht.  |  | <b>OK 4 Aufbau/Struktur</b><br><br>• Grund für Übungen wird vermittelt<br>• Übungen werden reflektiert  |
| B5.03/ 411-416                | B5.03 Aufbau richtig gut, erst Theorie durchführen, Fertigkeiten ausüben/aufgezeigt bekommen, die selbst zu üben, in der Nachbesprechung Resümee ziehen und besprechen, warum konnte ich es nicht umsetzen, was kann ich | Aufbau<br>→ Richtig gut<br>→ Theorie, Übungen, Nachbesprechung<br>→ Gründe besprechen, warum man etwas nicht um-                               | <b>OK 4 Aufbau/Struktur</b><br>• Guter Aufbau<br>• Ermittlung von Gründen, warum man Übungen nicht umsetzen konnte<br>• Ermitteln, was man besser machen kann                 |

| Interviewer/<br>Zeile | Paraphrase  | Generalisierung   | Subsumtion  |
|-----------------------|---|---|---|
|                       | besser machen   | setzen konnte<br>→ Was man besser machen kann   |   |
| B1.04/<br>419-422     | B1.04 findet Aufbau auch gut, bräuchte Hilfe dabei herauszufinden, was behilflich sein könnte, die Aktivität zu erledigen, die man nicht gemacht hat  |   | <b>OK 4 Aufbau/Struktur</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau gut</li> <li>• Bräuchte Hilfe, herauszufinden, was beim Erledigen der Aktivität hilfreich sein kann, die man nicht gemacht hat</li> </ul>            |
| B3.01/<br>392-400     | B3.01 (bei der Nachbesprechung) kommt es sehr stark auf den Gegenüber/auf beide an, man muss fähig sein zu sagen, da kann ich gerade nicht ehrlich sein, das habe ich nicht gemacht, das therapeutische Gegenüber darf nicht wertend sein, Bewertung kritisch | Nachbesprechung<br>→ Kommt auf beide (Trainer und Programmteilnehmer) an<br>→ Teilnehmer muss ehrlich sein können<br>→ Trainer darf nicht werten    | <b>OK 4 Aufbau/Struktur</b><br>UK 4.1 Nachbesprechung<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Abhängig von Trainer und Teilnehmer</li> <li>• Teilnehmer muss ehrlich sein</li> <li>• Trainer darf nicht wertend sein</li> </ul> |
| B3.01/<br>404         | B3.01 man erkennt Blockaden   |   | <b>OK 4 Aufbau/Struktur</b><br>UK 4.1 Nachbesprechung<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Hilfreich beim Erkennen von Blockaden</li> </ul>  |
| B4.05/<br>580-581     | B4.05 strukturiertes Herangehen richtig guter Ansatz, um wieder ins Leben zurück zu finden  | Aktivitätenplaner<br>→ Strukturiertes Herangehen guter Ansatz, um ins Leben zurück zu finden  | <b>OK 4 Aufbau/Struktur</b><br>UK 4.2 Aktivitätenplaner<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Strukturiertes Herangehen guter Ansatz, um ins Leben zurück zu finden</li> </ul>  |
| B4.05/<br>590-595     | B1.04 findet am besten Auseinandersetzung, mit dem, was man bisher vermieden hat, das ist am schwersten, Angenehmes zu tun wäre einfach, Verpflichtungen weiß man ja, was man vermieden hat liegt noch irgendwo, man hat sich lange nicht damit beschäftigt   | Aktivitätenplaner<br>→ Bestes Element Auseinandersetzung mit Vermiedenem<br>→ Das ist am schwersten<br>→ Man hat sich lange nicht damit beschäftigt | <b>OK Aufbau/Struktur</b><br>UK 4.2 Aktivitätenplaner<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Auseinandersetzung mit Vermiedenem bestes Element</li> <li>• Oft lange zeitliche Distanz zum Vermiedenen</li> </ul>               |
| B3.01/<br>601-603     | B3.01 hat zu viel von Stundenplan, nicht an Befindlichkeit angepasst, das kann kontraproduktiv werden   | Aktivitätenplaner<br>→ Wie Stundenplan<br>→ Nicht angepasst an Befindlichkeit   | <b>OK 4 Aufbau/Struktur</b><br>UK 4.2 Aktivitätenplaner<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie Stundenplan</li> <li>• Nicht angepasst an Befinden</li> </ul>   |
| B5.03/<br>601-603     | B5.03 könnte dabei helfen,  | Aktivitätenplaner   | <b>OK 4 Aufbau/Struktur</b>   |

| Interviewer/<br>Zeile | Paraphrase  | Generalisierung  | Subsumtion   |
|-----------------------|---|--|--|
| 605                   | Struktur zu gewinnen.   | → Hilft, Struktur zu gewinnen  | UK 4.2 Aktivitätenplaner <ul style="list-style-type: none"> <li>• Struktur gebend</li> </ul>   |
| B2.03/<br>606-609     | B2.06 Ansatz, um Ideen zu kriegen, Plan, um eine Idee zu haben, was können wir machen, was daraus wird, ist andere Sache  | Aktivitätenplaner <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ideen-Pool für Aktivitäten</li> </ul>   | <b>OK 4 Aufbau/Struktur</b><br>UK 4.2 Aktivitätenplaner <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ideen-Pool für Aktivitäten</li> </ul>   |
| B3.01/<br>614-616     | B3.01 Aktivität für diese Woche 10 km joggen vorgenommen und hast die Grippe, dann hat man irgendwo keinen Ausgleich  | Aktivitätenplaner <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Befürchtet Mangel an Flexibilität</li> </ul>  | <b>OK 4 Aufbau/Struktur</b><br>UK 4.2 Aktivitätenplaner <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mangel an Flexibilität</li> </ul>   |
| B1.04/<br>617-619     | B1.04 man kann mehrere Spalten ausfüllen, wie man möchte, wenn Grippe, macht man etwas Spirituelles   | Aktivitätenplaner <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Bietet Flexibilität</li> </ul>  | <b>OK 4 Aufbau/Struktur</b><br>UK 4.2 Aktivitätenplaner <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bietet Flexibilität</li> </ul>  |
| B4.05/<br>625-629     | B4.05 dass man wieder einen Plan hat, ist der Sinn, auch wenn man die Aktivität wechselt, Hauptsache man macht etwas in der nächsten Woche, dafür ist es hilfreich, einen Stundenplan zu haben                                | Aktivitätenplaner <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Der Sinn ist es, einen Plan zu haben</li> <li>→ Nicht so wichtig, was genau man macht</li> <li>→ Hilfe bei Rückkehr zur Aktivität im Allgemeinen</li> </ul> | <b>OK 4 Aufbau/Struktur</b><br>UK 4.2 Aktivitätenplaner <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hilfe bei Rückkehr zur Aktivität im Allgemeinen</li> <li>• Nicht ausschlaggebend, welche Aktivität</li> </ul>                             |
| B5.03/<br>630-632     | B5.03 Menschen, die am SOLAR-Programm teilnehmen, wollen etwas bestimmtes erreichen, benötigen Plan   | Aktivitätenplaner <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Plan nötig, um Ziele zu erreichen</li> </ul>  | <b>OK 4 Aufbau/Struktur</b><br>UK 4.2 Aktivitätenplaner <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plan nötig, um Ziele zu erreichen</li> </ul>  |
| B1.04/<br>797-801     | B1.04 Handlungsplan hilft, die Gewohnheiten aufrecht zu erhalten, weil man schriftlich damit konfrontiert wird, was habe ich gemacht/nicht gemacht, warum ja/nein? Wenn man es nicht aufschreibt, verdrängt man es vielleicht | Handlungsplan post SOLAR <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Hilft, Gewohnheiten aufrecht zu erhalten</li> <li>→ Schriftliche Konfrontation</li> <li>→ Ohne Aufschreiben Verdrängung</li> </ul>                   | <b>OK 4 Aufbau/Struktur</b><br>UK 4.3 Handlungsplan post SOLAR <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hilft, Gewohnheiten aufrecht zu erhalten</li> <li>• Schriftliche Konfrontation</li> <li>• Ohne Aufschreiben Verdrängung</li> </ul> |
| B3.01/<br>811-815     | B3.01 wehrt sich dagegen, das Leben in Freizeit und Arbeitszeit zu teilen, ist keine Stechuhr, hat sich vorgenommen, nur das zu machen, worauf er Bock hat und das in den Alltag zu integrieren                               | Handlungsplan post SOLAR <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Lehnt Einteilung der Lebenszeit in Freizeit und Arbeitszeit ab</li> <li>→ Will nur tun, wo-</li> </ul>   | <b>OK 4 Aufbau/Struktur</b><br>UK 4.3 Handlungsplan post SOLAR <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehnt Einteilung der Lebenszeit in Freizeit und Arbeitszeit ab</li> </ul>  |

| Interviewer/ Paraphrase Zeile |   | Generalisierung  | Subsumtion  |
|-------------------------------|---|--|---|
|                               |   | rauf er Lust hat und das in den Alltag integrieren   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Will nur tun, worauf er Lust hat und das in den Alltag integrieren</li> </ul>  |
| B5.03/ 1025-1029              | B5.03 Größe sehr gut, nicht zu umfangreich, gut aufgebaut durch Graphiken und Tabellen, Handwerkszeug, das man gerne anguckt und nicht sofort frustriert ist, wenn man 20 Seiten dicht beschriebene Blätter sieht | Arbeitsbuch<br>→ Sehr gute Größe, nicht zu umfangreich<br>→ Struktur durch Graphiken und Tabellen<br>→ Handwerkszeug, das man sich gerne anguckt                 | <b>OK 4 Aufbau/Struktur</b><br><br>UK 4.4 Arbeitsbuch <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sehr gute Größe, nicht zu umfangreich</li> <li>• Struktur durch Graphiken und Tabellen</li> <li>• Handwerkszeug, das man sich gerne anguckt</li> </ul> |
| B1.04/ 1030-1033              | B1.04 gut strukturiert, durch Tabellen, die man ausfüllen muss, wird man gezwungen, sich damit auseinanderzusetzen und Übungen zu machen, wenn man das nicht macht sieht man es auf Papier                        | Arbeitsbuch<br>→ Gut strukturiert<br>→ Ausfüllen der Tabellen zwingen zu Auseinandersetzung mit dem Thema<br>→ Tabellen visualisieren, was man nicht gemacht hat | <b>OK 4 Aufbau/Struktur</b><br><br>UK 4.4 Arbeitsbuch <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gut strukturiert</li> <li>• Tabellen zwingen zu Auseinandersetzung</li> <li>• Tabellen visualisieren, wenn man etwas nicht gemacht hat</li> </ul>      |
| B3.01/ 925-927                | B3.01 (Gespräche mit dem Supervisor) sollten regelmäßig durchgeführt werden, nicht nur wenn der Trainer merkt, er kommt auf glattes Eis, Supervision sollte Standardveranstaltung sein                            |  | <b>OK 5 Trainer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Supervision sollte standardmäßig durchgeführt werden, nicht nur bei Schwierigkeiten</li> </ul>   |
| B4.05/ 928-932                | B4.05 wichtig zu differenzieren, wie schwer die Belastung ist, wenn es was Leichtes ist, kann das jemand ohne psychologische Ausbildung übernehmen, wenn mittelgradig, wichtig, dass man das hat                  | Trainer<br>→ Sollte bezüglich professionellen Hintergrundes der Schwere der Belastung des Teilnehmers angepasst werden   | <b>OK 5 Trainer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Professioneller Hintergrund des Trainers sollte an Schwere der Belastung des Teilnehmers angepasst werden</li> </ul>   |
| B5.03/ 913-914                | B5.03 Vorteil: Trainer sind normale Menschen, weniger Berührungängste   |  | <b>OK 5 Trainer</b><br><br>UK 5.1 positiv <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weniger Berührungängste</li> </ul>   |
| B6.02/ 997-1002               | B6.02 Man sollte in den Vordergrund rücken, dass die (Teilnehmer) nicht in Traumatherapie sind und Trainer lebensberatungs-kompetent ist, aber keine psychologische Expertise hat                                 |  | <b>OK 5 Trainer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deutlicher Hinweis, dass das Programm keine Traumatherapie ist, ist wichtig</li> <li>• Deutlicher Hinweis, dass Trainer keine psychologische Ex-</li> </ul>                              |

| Interviewer/<br>Zeile | Paraphrase  | Generalisierung  | Subsumtion   |
|-----------------------|---|--|--|
|                       |   |  | pertise hat, ist wichtig   |
| B1.04/<br>954-957     | B1.04 Vorteil, es ist individuell, man kann Einheit schon starten oder nur überfliegen, wenn man sie nicht wichtig findet, dafür andere intensiver bearbeiten   |  | OK 5 Trainer<br><br>UK 5.1 positiv<br>• Möglichkeit Schwerpunktsetzung des Programms an Bedürfnisse des Teilnehmers anzupassen |
| B4.05/<br>984-987     | B4.05 Vorteil, an öffentlichen Orten und mit geschultem Trainer fühlt man sich nicht so „krank“   |  | OK 5 Trainer<br><br>UK 5.1 positiv<br>• Setting mit Trainer an öffentlichen Orten: Entpathologisierung                         |
| B5.03/<br>914-916     | B5.03 Nachteil, Trainer erkennt vielleicht nicht rechtzeitig, wenn er Hilfe holen muss durch Supervisor   |  | OK 5 Trainer<br><br>UK 5.2 negativ<br>• Gefahr der Fehleinschätzung, ob Hilfe benötigt wird                                    |
| B1.04/<br>957-958     | B1.04 Nachteil, wenn man mit Trainer nicht klar kommt, hat man keine andere Person  |  | OK 5 Trainer<br><br>UK 5.2 negativ<br>• Keine Wahl/Ausweichmöglichkeit bezüglich des Trainers                                  |
| B6.02/<br>967-976     | B6.02 Programm für die leichten Fälle und die Breite gedacht, sieht sein Problem als leichtes, kennt Leute mit schweren Problemen, da kann es passieren, dass man sie kränkt, kann gut gehen, kann auch sein, dass man etwas auslöst und es nicht merkt | Trainer<br>→ Könnte Leute mit schweren Problemen kränken/ in ihnen etwas auslösen, ohne es zu merken | OK 5 Trainer<br><br>OK 5.2 negativ<br>• Gefahr, Teilnehmer unbemerkt zu kränken/etwas in ihnen auszulösen                      |

## OK 1 Sprache

In dieser Kategorie wurden insgesamt 32 Aussagen kodiert. Die Oberkategorie Sprache ist in fünf weitere Unterkategorien unterteilt:

UK 1.1 Sorgen und Grübelei

UK 1.2 Erholung von dem belastenden Ereignis

UK 1.3 Gute Schlafgewohnheiten entwickeln

UK 1.4 Analogie des Schanks

UK 1.5 Handlungsplan

Die Teilnehmer der Fokusgruppe äußern sich zur sprachlichen Verständlichkeit der Übersetzung zentraler Begrifflichkeiten des SOLAR-Programms. Außerdem werden alternative Übersetzungsvorschläge dieser Begrifflichkeiten besprochen.

#### UK 1.1 Sorgen und Grübelei (a.d.E.: worries and rumination)

In dieser Unterkategorie sind vier Aussagen kodiert. Kein Teilnehmer gab an, die Begrifflichkeiten „Sorgen und Grübelei“ sprachlich unverständlich zu finden. Ein Teilnehmer gab an mit „Sorgen und Grübelei“ etwas anderes zu verbinden, als seine Umwelt:

**B3.01:** *Ich verbinde damit etwas anderes als mein Außenfeld (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 14) Als die therapeutische Außenwelt. Weil das-, für mich ist Grübeln nichts Negatives. Es ist einfach der Oberbegriff zu Nachdenken (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 16)*

Ein alternativer, für den Teilnehmer passenderer Übersetzungsvorschlag konnte nicht genannt werden.

*I: Und haben Sie einen Verbesserungsvorschlag sozusagen für ein Wort, was dem irgendwie besser gerecht werden würde?*

**B3.01:** *Auch nicht wirklich, weil dieses selbstständige Nachdenken, was ich für im therapeutischen Weg oder im therapeutischen Prozess so wichtig halte, eigentlich in der Außendarstellung immer als, egal wie man es beschreibt, negativ besetzt ist. Man müsste von dieser negativen Besetzung weg. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 141-146)*

#### UK 1.2 Erholung von dem belastenden Ereignis (a.d.E. recovery from the disaster)

In dieser Unterkategorie sind 11 Aussagen zur Übersetzung „Erholung von dem belastenden Ereignis kodiert“. Davon beziehen sich sechs Aussagen auf insgesamt drei alternative Übersetzungsvorschläge.

Mehrere Teilnehmer gaben an zu verstehen, was mit „Erholung von dem belastenden Ereignis gemeint ist, diese Übersetzung jedoch nicht ganz passend/treffend zu finden.

**B1.04:** *Ich verstehe den Begriff, aber ich finde das Wort Erholung nicht so passend. Ich überlege schon, was man stattdessen sagen könnte. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 171-172)*

**B6.02:** *Ich glaube es gibt keinen wirklich guten deutschen Begriff dafür, um es auszudrücken. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 177-178)*



Es wurden vier alternative Übersetzungsvorschläge für den Begriff „Erholung“ diskutiert: „Heilung“, „Genesung“, „Gesundung“ und „Wiederherstellung“. Jedoch wurde keiner dieser alternativen Übersetzungsvorschläge von mehreren Teilnehmern als die passendere Alternative zu „Erholung“ bewertet. Bei den Begriffen „Genesung“ und „Heilung“ wurde die Assoziation mit körperlichem Leiden und der daraus resultierend Assoziation mit dem endgültigen gesund werden bemängelt.

**B6.02:** *Ich finde Genesung ganz gut. Ich finde es nicht ganz unmissverständlich. Ich denke auch, wenn etwas körperlich ist, die Genesung von einer Grippe oder von einer körperlichen Verletzung. Aber so im zweiten Nachdenken. In dem Moment, wo mir schon mal klar ist, dass ich an dem Programm teilnehme, wird es also irgendwie, dass ich ein Problem habe. Etwas Psychisches vielleicht. Da kann ich damit schon etwas anfangen. Ich wüsste wahrscheinlich-, ich habe mir auch überlegt, was letztendlich das Wort sein könnte, wie man es im Deutschen besser übersetzen könnte. Aber Gesundung ist ja auch nicht, hört sich ja noch komischer an. Also ich würde es, glaube ich, verstehen. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 185-193)*

**B1.04:** *Krank und Genesung finde ich auch nicht so passend. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 174)*

„Erholung von dem belastenden Ereignis“ erschien den meisten Teilnehmern zwar nicht vollständig passend, wurde jedoch verstanden. Kein alternativer Übersetzungsvorschlag konnte überzeugen. Daher wird die ursprüngliche Übersetzung beibehalten.

#### UK 1.3 „Gute Schlafgewohnheiten entwickeln“ (a.d.E. getting a goodnight's sleep)

In dieser Unterkategorie sind vier Aussagen zu Übersetzung „gute Schlafgewohnheiten entwickeln“ kodiert. In der Diskussion zwischen den Teilnehmern wurde klar, dass nicht alle Teilnehmer den Begriff so verstanden, wie er im SOLAR-Programm gemeint ist.

**B4.05:** *Vielleicht ist die Begrifflichkeit Schlafgewohnheiten bisschen falsch gewählt. Also das sind ja-, also damit ja eigentlich bewusste Schlafgewohnheiten gemeint. Und nicht so-. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 335-337)*

Es wurde ein alternativer Übersetzungsvorschlag (vom Interviewer) gemacht: „Strategien für einen besseren Schlaf entwickeln“. Dieser wurde von zwei Teilnehmern als die passendere Übersetzung bewertet. Kein Teilnehmer äußerte eine gegenteilige Meinung. „Strategien für einen besseren Schlaf entwickeln“ scheint eine unmissverständliche Übersetzung zu sein und wird in die Überarbeitung der Übersetzung als Ersatz für „bessere Schlafgewohnheiten entwickeln“ übernommen.

#### UK 1.4 Analogie des Schrankes

In dieser Unterkategorie sind zwei Aussagen kodiert. Im SOLAR-Programm wurde eine Analogie verwendet, um den Sinn der Übung „das Schreiben meiner Geschichte“ zu verdeutlichen (SOLAR-Arbeitsbuch S. 29/30).

Kein Teilnehmer gab an, die Analogie inhaltlich oder sprachlich unverständlich zu finden. Zwei Teilnehmer gaben an, die Analogie hilfreich zu finden.

**B5.03:** *Absolut. Absolut in Verbindung mit der detaillierten-, oder der detaillierten Aufschreiben der Geschichte. Das war wirklich eine super Hilfestellung. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 503-505)*

#### UK 1.5 Handlungsplan (a.d.E. action plan)

In dieser Unterkategorie sind 12 Aussagen zur Übersetzung „Handlungsplan“ kodiert. Davon beziehen sich 7 Aussagen auf den alternativen Übersetzungsvorschlag „Aktivitätenplaner“.

Drei Teilnehmer fanden die Übersetzung „Handlungsplan“ besser als „Aktivitätenplaner“. Der Begriff wurde assoziiert mit „aktiv werden“ und „Motivation“

**B6.02:** *Ich bin auch für Handlungsplan. Ich finde, das ist so ein bisschen-, das motiviert auch so ein bisschen, der Begriff. Aktivität ist irgendwie so eine beliebige Aktivität und Handeln ist irgendwie was machen, da kann ich was tun. Und das hilft mir dann auch ... (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 850-853)*

Ein Teilnehmer gab an, den Begriff „Handlungsplan“ mit Bürokratie zu assoziieren. Der alternative Übersetzungsvorschlag „Aktivitätenplaner“ wurde von drei Teilnehmern bevorzugt. Begründungen waren, dass „Aktivitätenplaner“ für viele Tätigkeiten stehe, klinge als könne man sich besser einbringen und einfach besser klinge.

Andere Teilnehmer gaben an, mit diesem Begriff ausschließlich Freizeitaktivitäten zu assoziieren und dass der Begriff „Aktivität“ im SOLAR-Programm bereits an anderer Stelle benutzt wird und man daher Gefahr laufe, den Begriff nur mit einem Teilbereich des SOLAR-Programms zu assoziieren.

**B5.03:** *Ja, gut, einen Gedanken, dieses Wort Aktivität ist ein kleiner Ausschnitt aus diesem Programm und wenn ich diesen kompletten Plan Aktivitätenplaner nenne, dann könnte man denken, es betrifft wirklich nur diesen einen Aspekt und nicht die komplette Handlung. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 874-877)*



Zu beiden Begriffen wurden positive und negative Aussagen getroffen. Durch die Aussagen der Teilnehmer konnte keiner der Übersetzungsvorschläge eindeutig als der bessere herausgearbeitet werden.

## OK 2 Ziele/Bausteine des SOLAR-Programms

In dieser Oberkategorie wurden insgesamt 17 Aussagen kodiert. Die Oberkategorie Ziele/Bausteine des SOLAR-Programms ist unterteilt in fünf Unterkategorien:

UK 2.1 Mit dem belastenden Ereignis abschließen

UK 2.2 Zurück in den Lebensalltag finden

UK 2.3 Einen gesunden Lebensstil entwickeln

UK 2.4 Einen besseren Umgang mit Sorgen und Grübelei erlernen

UK 2.5 Einen besseren Umgang mit belastenden Gefühlen erlernen

In dieser Kategorie sind Aussagen der Teilnehmer zu den Zielen/Bausteinen des SOLAR-Programms kodiert. Zwei Teilnehmer gaben an, dass ihnen Ziele im SOLAR-Programm fehlen. Das Erkennen des eigenen Problems und der Umgang mit einer unerwarteten Konfrontation mit dem belastenden Ereignis wurden als weitere Ziele genannt, die die Teilnehmer gerne erreichen würden.

**B1.04:** *Ich würde gerne an dem SOLAR-Programm teilnehmen, aber mir fehlt etwas. Also das Programm ist sehr gut, aber was mir fehlt ist, es gibt ein Ereignis und man wird damit konfrontiert. Und man wird konfrontiert, wenn man es nicht erwartet. Es gibt bestimmte Sachen, die man vermeidet wegen des Ereignisses und das finde ich nicht so in dem Programm. Das fehlt mir irgendwie, wie man damit umgeht. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 1117-1122)*

### UK 2.1 Mit dem belastenden Ereignis abschließen

In dieser Unterkategorie ist eine Aussage kodiert. Der Teilnehmer berichtet, dass „Abschließen mit dem Ereignis“ ein schwieriges Ziel sei, weil man durch andere Personen daran erinnert werde.

### UK 2.2 In den Lebensalltag zurück finden

In dieser Unterkategorie ist eine Aussage kodiert. Der Teilnehmer gibt an, dass dieses Ziel das wichtigste für ihn sei, da er dieses Ziel schon Jahre nicht allein erreichen konnte.

### UK 2.3 Einen gesunden Lebensstil entwickeln

In dieser Unterkategorie sind drei Aussagen kodiert. Zwei der Teilnehmer gaben an, dieses Ziel für sich nicht wichtig zu finden. Ein Teilnehmer begründete dies dadurch, dass er

im Rahmen seiner Diabetesschulung ausführlicher über dieses Thema informiert werde, als das SOLAR-Programm dies täte. Der andere Teilnehmer war der Meinung, dass der gesunde Lebensstil, von alleine entstehe, wenn man es schaffe, in den Lebensalltag zurückzukehren. Ein Teilnehmer bewertete dieses Ziel als Teil eines Gesamtkonzepts, denn der gesunde Lebensstil beeinflusse auch die Psyche:

**B4.05:** *Ich glaube, das muss man immer individuell sehen. Aber ich finde, wenn man so ein Komplett, ja also so ein Komplettpaket bekommt, weil gesunde Ernährung ist ja auch ein großer Teil, was irgendwie die Psyche ja, ja wie sagt man, beeinflusst, genau. Weil wenn ich jetzt den ganzen Tag nur Schokolade esse, dann irgendwie nicht so gut, wie wenn man die ganze Zeit irgendwie gesunde Sachen isst, so. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 1017-1022)*

#### UK 2.4 Einen besseren Umgang mit Sorgen und Grübelei erlernen

In dieser Kategorie wurden zehn Aussagen der Teilnehmer kodiert. Hier bezogen sich viele Aussagen der Teilnehmer auf die Technik, die das SOLAR-Programm für einen besseren Umgang mit Sorgen und Grübelei vorschlägt, die festgelegte Sorgen- und Grübelzeit. Einige Teilnehmer hielten diese aus verschiedenen Gründen nicht für anwendbar: Gedanken seien nicht kontrollierbar, unter anderen weil sie durch Situationen getriggert werden, was die Grübelzeit nicht planbar mache.

**B2.06:** *Ich versuche es. Ist ja acht Jahre her. Ich lenke mich immer ab und höre Musik oder irgendetwas oder telefoniere. Ich habe die Momente gar nicht so. Nur teilweise, aber die kann ich nicht vorplanen, dass ich mal fünf Minuten um sechs Uhr daran denke. Das meine ich wohl. Das kommt einfach so, wenn ich gewisse Lieder höre, die zu dem Ereignis beigetragen haben, die Musik noch. Alles im Ohr. Und dann denk ich darüber, dann merke ich das. Dann brauche ich auch meine fünf Minuten auf dem Balkon alleine und dann denke ich nach und-. Aber so jeden Tag um 16:00 Uhr vornehmen für eine halbe Stunde zum Grübeln, zum Sorgen machen, das kann ich nicht. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 714-722)*

Ein Teilnehmer gab an, überhaupt nicht Grübeln zu wollen, sondern sich ablenken zu wollen, da es ihm so besser ginge. Ein anderer Teilnehmer schlug vor, dass man lieber eine Zeitspanne zum Grübeln festlegen solle, anstatt eines festen Zeitpunktes. Viele der Teilnehmer bewerteten nicht das Ziel selbst negativ, sondern ließen Zweifel an der Wirksamkeit der Strategien, die das SOLAR-Programm vorschlägt, um dieses Ziel zu erreichen, erkennen.

#### UK 2.5 Einen besseren Umgang mit belastenden Gefühlen erlernen

In dieser Unterkategorie wurde eine Aussage kodiert. Der Teilnehmer gab an, dass der Umgang mit belastenden Gefühlen, das wichtigste Ziel für ihn sei.

## OK 3 Fertigkeiten

In dieser Oberkategorie „Fertigkeiten“ sind 21 Aussagen kodiert. Die Oberkategorie ist in fünf weitere Unterkategorien unterteilt:

UK 3.1 Körperliche Aktivität

UK 3.2 Atemübungen

UK 3.3 Gute Schlafgewohnheiten entwickeln

UK 3.4 Schreiben der Geschichte

UK 3.5 B-Skala

In dieser Kategorie wurden Aussagen der Teilnehmer zu verschiedenen Fertigkeiten, die im Rahmen des SOLAR-Programms erlernt werden sollen, kodiert.

### UK 3.1 körperliche Aktivität

In dieser Unterkategorie sind vier Aussagen zu der Fertigkeit „körperliche Aktivität“ kodiert. Die Patienten antworteten auf die Frage, von welchen der vorgestellten Fertigkeiten sie profitieren/nicht profitieren würden. In allen vier Aussagen wurde die Meinung vertreten, dass diese Fertigkeit hilfreich sei. Zwei Teilnehmer gaben an, dass die Umsetzung körperlicher Aktivität alleine schwierig sei und sie gerne Hilfe dabei hätten.

**B4.05:** *Also ich glaube, am meisten profitieren würde ich oder habe ich auch mit körperlichen Aktivitäten, also viel Sport machen. Laufen gehen, raus gehen, ja (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 266-267)*

Ein Teilnehmer betonte, dass auch der finanzielle Aspekt bei körperlicher Aktivität eine wichtige Rolle für ihn spiele und er Vorschläge für kostenfreie Aktivitäten hilfreich fände.

**B2.06:** *Und sonst die finanzielle Seite ist auch noch entscheidend. Noch zwei Jahre bis zur Rente muss ich noch. So ein bisschen Rente und Hartz IV. So ein bisschen Tischtennis spielen kostet oder Wassergymnastik, was ich machen will. Das ist alles immer eine Kostenfrage. Und da ziehe ich mich schon immer zurück und mache das schon gar nicht mehr. Auch wenn man mal mit jemandem essen geht mit jemandem und so. Das ist immer-, irgendwo muss man ja von leben. Nein, aber so an Sport, habe früher viel Sport gemacht. Jetzt mache ich überhaupt nichts mehr. Bin richtig so-, komme aus dem Loch immer nicht so raus. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 289-297)*

### OK 3.2 Atemübungen

In dieser Unterkategorie sind drei Aussagen zu der Fertigkeit „Atemübungen“ kodiert. Die Patienten antworteten auf die Frage, von welchen der vorgestellten Fertigkeiten sie profitieren/nicht profitieren würden. Die Meinungen der Teilnehmer bezüglich der Atemübun-

gen für einen besseren Umgang mit belastenden Gefühlen waren sehr verschieden. Ein Teilnehmer bezweifelte die Wirksamkeit, bei „realen“ zum Beispiel finanziellen Problemen.

**B4.05** *Also ob das-, diese Belastungen immer so schlagartig kommen oder bestimmt häufig, aber auch nicht immer. Also ab und zu ist es auch-, nehmen wir mal an, es ist irgendeine finanzielle Belastung. Es ist ja dann nicht damit getan, dass man dann entspannter ist, wenn man dreimal tief ein- und ausatmet. Also ja, ich weiß nicht. Ich glaube, ich wäre da nicht entspannter. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 271-277)*

Ein Teilnehmer konnte sich gut vorstellen, dass die Atemübungen beim Umgang mit belastenden Gefühlen hilfreich sein könnten. Ein dritter Teilnehmer hatte schon einmal Atemübungen ausprobiert und keine positive Wirkung für sich feststellen können.

**B6.02** *Ich habe viele Sachen schon gesehen, die wahrscheinlich für mich nichts bringen würden. Ich habe zum Beispiel solche Atemübungssachen schon öfter mal probiert und das ändert jetzt nicht so viel. Oder ich kann mich vielleicht nicht so darauf einlassen und es ist nicht so die richtige Übung für mich. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 763-767)*

### UK 3.3 Gute Schlafgewohnheiten

In dieser Unterkategorie sind vier Aussagen zur Fertigkeit „gute Schlafgewohnheiten“ kodiert. Die Teilnehmer antworteten auf die Frage, von welchen der vorgestellten Fertigkeiten sie profitieren/nicht profitieren würden. Ein Teilnehmer gab an, das Erlernen dieser Fertigkeit wichtig zu finden. Ein Teilnehmer hält gute Schlafgewohnheiten für erlernbar und nützlich.

Ein Teilnehmer ist der Meinung, dass hauptsächlich die Räumlichkeit bzw. das Umfeld ausschlaggebend für gute Schlafgewohnheiten sind. Der Teilnehmer wiederholte sich. Beide Aussagen wurden gebündelt (siehe Tabelle 2).

**B3.01** *Auch so ein bisschen Schlafgewohnheiten-, das alleine reicht mir nicht. Schlafgewohnheiten hat sehr viel was von Umfeld. Du kannst Schlafgewohnheiten so gut machen wie du willst, wenn du direkt an der Autobahn-, wenn du direkt auf der Autobahn schläfst, direkt auf dem grünen Mittelstreifen, dann ist das überzogen gesagt ziemlich kontraproduktiv. Es geht um Schlafumgebung und so und dann schleifen sich witziger Weise die Gewohnheiten völlig von alleine ein. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 320-326)*

### UK 3.4 das Schreiben meiner Geschichte

In dieser Unterkategorie sind fünf Aussagen zu der Fertigkeit „das Schreiben meiner Geschichte“ kodiert. Alle Teilnehmer gaben an, diese Fertigkeit für sinnvoll oder hilfreich zu halten. Zwei Teilnehmer sind der Meinung, dass es die für sie wichtigste Fertigkeit des

gesamten Programms wäre. Gründe für die positive Bewertung waren Aufarbeitung und Verarbeitung des Geschehenen durch wiederholte Auseinandersetzung.

**B1.04**... und ich denke mal, das Schreiben der Geschichte ist am besten. Also von den dreien, weil man da ja dann mega auseinandersetzt mit dem Thema und ja, es dann irgendwie aufarbeitet, wenn man das irgendwie schreibt. Kann ich mir vorstellen. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 491-495)

Ein Teilnehmer ist der Meinung, man sollte den Erfolg des Schreibens der Geschichte nicht nach einer Woche, sondern erst später betrachten.

**B3.01** Dieses Aufschreiben der Geschichte oder auch Sprechen der Geschichte. Da bin ich fast an einem Punkt zu sagen, nicht eine Woche, macht nicht Erfolgskontrolle nach einer Woche. Viele dieses Schreiben-, dieses Aufschreiben der eigenen Geschichte. Ja, es ist wahnsinnig hilfreich. Vieles oder-, es dauert aber länger als eine Woche. Auch um die richtigen Worte zu finden, dauert es länger-, dauert es sehr häufig länger als eine Woche. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 1076-1081)

#### UK 3.5 B-Skala

In dieser Unterkategorie sind vier Aussagen zu der Fertigkeit „Nutzen der Belastungsskala (B-Skala)“ kodiert. Es wurden Zweifel bezüglich der Wirksamkeit geäußert. Ein Teilnehmer sieht die Unfähigkeit mancher Menschen, überhaupt zu spüren, wie sie sich gerade fühlen, als Hindernis für die Nutzung der B-Skala. Zwei weitere Teilnehmer befürchten, dass die Erwartung einer verbesserten Stimmung nach bestimmten Aktivitäten, eine ehrliche Antwort verzerrt.

**B4.05** Ich weiß nicht, ob das immer so zielführend ist-, also diese Skala, ob man das selber so gut einschätzen kann. Wahrscheinlich würde man dann immer aus Reflex sagen, jetzt geht es mir besser. Okay, ja. So würde ich das wahrscheinlich irgendwie machen dann. Auch wenn es mir nicht besser geht, einfach dann zu sagen, so, es ist besser geworden. Aber eigentlich ja gar nicht. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 581-586)

Ein Teilnehmer schlug vor, dem Arbeitsbuch zusätzliche Arbeitsblätter zum herausnehmen beizulegen.

**B3.01:** Einige Blätter zusätzlich anhängen und dann diese Skalen zum heraus-trennen. Sodass man nicht immer nur eine in dem Buch hat, sondern dass man gelegentlich, wie fühle ich mich jetzt gerade eigentlich. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 1053-1055)

#### OK 4 Aufbau und Struktur

In dieser Oberkategorie „Fertigkeiten“ sind 20 Aussagen kodiert. Die Oberkategorie ist in vier weitere Unterkategorien unterteilt:

UK 4.1 Nachbesprechung der Woche

UK 4.2 Aktivitätenplaner

UK 4.3 Handlungsplan post SOLAR

UK 4.4 Arbeitsbuch

In dieser Kategorie wurden Aussagen der Teilnehmer kodiert, die sich auf den Aufbau und die Struktur des SOLAR-Programms beziehen.

Drei Teilnehmer äußerten sich zum Aufbau des Programms im Allgemeinen. Alle Teilnehmer äußerten sich positiv über den Aufbau des Programms. Folgende Gründe wurden genannt: Der Grund für die Übungen wird vermittelt, die Übungen werden gemeinsam reflektiert, es können Gründe ermittelt werden, warum man bestimmte Übungen nicht umsetzen konnte und was man besser machen kann.

**B5.03:** *Ich finde diesen Aufbau auch richtig gut. Erstmal die Theorie durchzunehmen, Fertigkeiten auszuüben oder aufgezeigt zu bekommen, die selbst zu üben. Und in der Nachbesprechung würde ich sagen, da wird ja das Resümee gezogen und besprochen, warum konnte ich es nicht umsetzen oder wie kann ich es vielleicht besser umsetzen. Was kann ich besser für mich tun. Das ist für mich die Nachbesprechung.*

#### UK 4.1 Nachbesprechung der Woche

In der Unterkategorie „Nachbesprechung der Woche“ sind zwei Aussagen kodiert. Ein Teilnehmer gab an, dass die Nachbesprechung der Woche helfe, Blockaden zu erkennen.

Ein Teilnehmer gab zu bedenken, dass der Erfolg der Nachbesprechung von der Beziehung zwischen Trainer und Teilnehmer abhängt. Der Teilnehmer müsse ehrlich sein können und der Trainer dürfe nicht werten.

**B3.01:** *Wenn es so lange oder wenn es Feedback ist, so also ich sage mal, dann ist das-, dann geht das absolut in Ordnung. Das kommt dann aber sehr stark auf den-, auf den Gegenüber an, dass der tatsächlich oder nein, es kommt eigentlich auf beide an. Ich muss selber, ja fähig sein, zu sagen, naja, da kann ich gerade nicht ehrlich sein. Das habe ich nicht gemacht. Und dann auch dem ehrlichen Grund dazu auf den Tisch legen und das therapeutische Gegenüber darf nicht werten. Ich halte Bewertung dabei für zumindest mal kritisch. So, es wäre dann hilfreicher, einfach nur dann Wahrnehmung zu kommunizieren, wertfrei oder wert arm sagen wir mal so. Ganz wertfrei geht es ja nie. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 392-400)*

#### 4.1 Aktivitätenplaner

In der Unterkategorie „Aktivitätenplaner“ sind zehn Aussagen kodiert. vier der sechs Teilnehmer äußerten sich positiv zum Aktivitätenplaner. Folgende Gründe für die positive Bewertung wurden genannt: Der Aktivitätenplaner könne zu mehr Struktur verhelfen, er

stelle einen Ideen-Pool für mögliche Aktivitäten dar, er helfe bei der Rückkehr zur Aktivität im allgemeinen und dabei sei es erstmal egal, welche Art von Aktivität, der Aktivitätenplaner sei ein Plan, um die eigenen Ziele zu erreichen.

**B2.06:** *Es ist ja nur ein Ansatz, dass man Ideen kriegt für was. Ob das hilfreich ist, stellt sich dann ja was man gemacht hat? Aber so als Plan, dass man überhaupt die Idee hat, das können wir machen. Mir kommt das gut. Was man draus macht und daraus wird, ist eine andere Sache wieder. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 606-610)*

Ein Teilnehmer bemängelte, dass der Aktivitätenplaner zu sehr wie ein Stundenplan sei und es ihm an Flexibilität mangle.

**B3.01:** *Mir hat das so ein bisschen zu viel was von Stundenplan, so jetzt muss ich das machen, denn es steht auf dem Stundenplan. Ungeachtet von der Befindlichkeit. Und das ist-, da kann es dann kontraproduktiv werden. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 601-603)*

**B3.01:** *Du hast hier als Aktivität für diese Woche, sage ich mal, zehn Kilometer Jogging vorgenommen. Ganz doof ist, dass du gerade Grippe hast. So und dann hat das was-, man hat dann irgendwo keinen Ausgleich (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 614-616)*

Ein anderer Teilnehmer widersprach dieser Auffassung.

**B1.04:** *Aber man kann eine Spalte, zwei Spalten, drei Spalten ausfüllen, wie man möchte, wenn man dann Grippe hat, kann vielleicht etwas Spirituales oder so machen. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 617-619)*

#### UK 4.3 Handlungsplan post SOLAR

In dieser Unterkategorie wurden drei Aussagen zum Handlungsplan post SOLAR kodiert. Ein Teilnehmer, äußerte sich positiv über den Handlungsplan. Durch die schriftliche Konfrontation sei es leichter, Gewohnheiten aufrecht zu erhalten und schwieriger, sie zu verdrängen.

**B1.04** *Und der Handlungsplan hilft schon, die Gewohnheiten aufrecht zu erhalten, weil man damit schriftlich konfrontiert wird und dann sagen muss, habe ich das gemacht, habe ich es nicht gemacht? Warum, ja oder nein? Und wenn man sich das nicht aufschreibt, sich das nicht anschaut, dann verdrängt man das vielleicht. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 797-801)*

Einem Teilnehmer missfällt die klare Teilung zwischen Freizeit und Arbeitszeit.

**B3.01:** *Ja, das ist ja das Ziel. Letztlich ist es ja (B1: Nicht nur.) dafür da. Nein, nein, nein. Das war nicht das, was ich meinte. Ich will nicht-, ich wehre mich so extrem auch für mich, meine Person schon seit-, schon seit fast zehn Jahren dagegen, mein Leben in Freizeit und Arbeitszeit zu teilen. Hallo? Ich bin keine Stechuhr. So, ich habe mir irgendwann mal vorgenommen, ich mache nur das, wo-*



*rauf ich Bock habe. So, und das versuche ich in meinen Alltag einzubauen. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 810-815)*

Selbiger Teilnehmer ist aber auch überzeugt, dass die Integration guter Gewohnheiten in den Alltag der Schlüssel zu dauerhafter Veränderung ist.

**B3.01:** *In den Alltag integrieren und nur dann hältst du dich durch. Wenn du anfängst wie der Jahresvorsatz mit dem Fitnesscenter so, dann kaufst du dir ein Jahres-Abo, von dem du sowieso nur den Januar nutzt und davon eigentlich auch nur die ersten zwei Wochen. Weil spätestens in der dritten Woche irgendetwas dazwischen kommt. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 836-840)*

#### UK 4.4 Arbeitsbuch

In der Unterkategorie sind zwei Aussagen kodiert. Beide Teilnehmer äußerten sich positiv über das Arbeitsbuch. Ein Teilnehmer lobte den Umfang und die ansprechende Darstellung des Arbeitsbuches.

**B5.03:** *Ich finde die Größe sehr gut, dass es nicht zu umfangreich ist. Das ist sehr gut aufgebaut durch die Grafiken und die einzelnen Tabellen. Es wäre ein Handwerkszeug, was ich mir wirklich gerne mal angucke und nicht sofort frustriert bin, wenn ich auf die ersten zwanzig Seiten dicht beschriebene Blätter schaue. Von daher finde ich das schon sehr gut aufgebaut. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 1025-1029)*

Ein anderer Teilnehmer lobte die Struktur des Arbeitsbuches und die Tabellen, da sie zur Auseinandersetzung mit dem Thema zwingen und visualisieren, was nicht erledigt wurde.

**B1.04:** *Ich finde es auch gut strukturiert und diese Tabellen, wo man was ausfüllen muss. Man wird ja gezwungen, sich damit auseinanderzusetzen und irgendwelche Übungen zu machen und wenn man das nicht macht, sieht man das auf Papier. Das finde ich auch sehr gut. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 1030-1033)*

#### OK 5 Trainer

In dieser Kategorie wurden insgesamt zehn Aussagen kodiert. Drei Aussagen der Teilnehmer konnten nicht eindeutig den Kategorien positiv und negativ zugeordnet werden. Ein Teilnehmer äußerte die Meinung, dass die Supervision der Trainer standardmäßig durchgeführt werden sollte und nicht nur, wenn Schwierigkeiten aufträten. Ein Teilnehmer gab an, man solle den Trainer bezüglich seines professionellen Hintergrundes an die Schwere der Belastung des Patienten anpassen.

#### UK 5.1 positiv

In dieser Unterkategorie sind drei Aussagen zum Thema Trainer kodiert, die eindeutig als positiv zu bewerten sind. Folgende positive Aspekte wurden genannt: Weniger Berührungängste, die Möglichkeit, die Schwerpunktsetzung des Programms flexibel an die



Bedürfnisse des Trainers anzupassen, die Vermittlung vieler verschiedener Inhalte in kurzer Zeit, Entlastung des therapeutischen Systems und die Entpathologisierung des Teilnehmers durch den Trainer und das Treffen an öffentlichen Orten.

**B1.04:** *Die Vor- und Nachteile-, die Vorteile, das ist ja sehr individuell und dass man vielleicht auch die Einheiten starten kann, wenn man Ernährung oder so nicht so wichtig findet, dass man das überfliegt und andere Sachen intensiver bearbeitet. (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 954-957)*

#### UK 5.2 negativ

In dieser Unterkategorie sind drei Aussagen zum Thema Trainer kodiert, die eindeutig als negativ zu bewerten sind. Folgende negative Aspekte wurden von den Teilnehmern genannt: Die Gefahr, dass der Trainer nicht rechtzeitig erkennt, wenn professionelle Hilfe benötigt wird, keine Wahl- oder Ausweichmöglichkeiten, wenn es mit dem zugeteilten Trainer nicht harmoniert und die Gefahr, dass der Trainer etwas in dem Teilnehmer auslöst oder ihn kränkt, ohne es zu bemerken.

**B6.02:** *Ich denke auch so ein bisschen ähnlich wie er. Es wurde auch schon ein bisschen gesagt, denn letztendlich auch ist es für die leichten Fälle und für die Breite so gedacht. Ich sehe mein Problem auch als ein relativ leichtes an und kenne aber auch Leute mit schwereren Problemen. Da kann es durchaus passieren, dass man an die kratzt und merkt man gar nicht und da kränkt man jemanden. Ob man da jemanden, der in dem Bereich gar nicht geschult ist, durch ein bisschen Schulung, die vom THW kommt oder die Krankenschwester, die sich ein bisschen dafür interessiert-, geschult wird, ist nicht unbedingt in mittelschweren Fällen, glaube ich, kann es im besten Falle natürlich gut gehen und im schlimmsten Falle kann es sein, dass es bei jemandem was auslöst und es nicht merkt ... (Transkript Fokusgruppe SOLAR, Pos. 966-977)*

### 3.3 Quantitativer Ergebnisteil

**Tabelle 4: Soziodemographische Charakteristika**

| <b>Charakteristiken</b>  | <b>n = 6</b> | <b>%</b> |
|--|--------------|----------|
| <i>Geschlecht</i>  |              |          |
| <i>Männlich</i>  | 4            | 66.7     |
| <i>Weiblich</i>  | 2            | 33.3     |
| <i>Geburtsland</i>   |              |          |
| Deutschland  | 5            | 83.3     |
| Anderes Land   | 1            | 16.7     |
| <i>Staatsangehörigkeit</i>   |              |          |
| Deutsch  | 5            | 83.3     |
| andere   | 1            | 16.7     |
| <i>Geburtsland der Mutter</i>  |              |          |
| Deutschland  | 5            | 83.3     |
| Anderes Land   | 1            | 16.7     |
| <i>Geburtsland Vater</i>   |              |          |
| Deutschland  | 4            | 66.7     |
| Anderes Land   | 2            | 33.3     |
| <i>Familienstand</i>   |              |          |
| Ledig  | 5            | 83.7     |
| Geschieden   | 1            | 16.7     |
| <i>Kinder</i>  |              |          |
| Keine Kinder   | 2            | 33.3     |
| 1 Kind   | 3            | 50.0     |
| 2 Kinder   | 1            | 16.7     |
| <i>Lebenssituation</i>   |              |          |
| Allein lebend  | 4            | 66.7     |
| Mit Partner/in und Kindern   | 1            | 16.7     |
| Mit Freund(en), mit Bekannte(n)  | 1            | 16.7     |
| <i>Höchster Schulabschluss</i>   |              |          |
| Hauptschul-/Volksschulabschluss  | 1            | 16.7     |
| Realschulabschluss/Mittlere Reife  | 2            | 33.3     |
| Abitur/ Fachhochschulreife   | 2            | 33.3     |
| Hochschulabschluss   | 1            | 16.7     |
| <i>Abgeschlossene Berufsausbildung</i>   |              |          |
| Ja, Lehre (beruflich-betriebliche Ausbildung)  | 4            | 66.7     |
| Ja, Fachschule (Meister, Technikerschule, Fachakademie)                              | 1            | 16.7     |
| Ja, Fachhochschule   | 1            | 16.7     |
| Ja, Universität/Hochschule   | 2            | 33.3     |
| <i>Aktuelle Berufstätigkeit</i>  |              |          |
| Nicht berufstätig*   | 1            | 16.7     |
| Geringfügig beschäftigt ( bis 400 € pro Monat, 1-Euro-Job)                           | 1            | 16.7     |
| Teilzeitberufstätig (wöchentliche Arbeitszeit 10 h- 34 h)                            | 1            | 16.7     |
| Vollzeitberufstätig (wöchentliche Arbeitszeit > 35 h)                                | 3            | 50.0     |
| <i>Gesamtes monatliches Nettoeinkommen aller in ihrem Haushalt lebenden Personen</i> |              |          |
| 500 € - 1000 €   | 1            | 16.7     |
| 1000 €- 1500 €   | 2            | 33.3     |
| 1500 € - 2000 €  | 1            | 16.7     |
| 3000 € - 5000 €  | 2            | 33.3     |

**Tabelle 5: PCL-5, traumabezogene Daten**

|   | n | %    |
|---|---|------|
| <i>Naturkatastrophe (zum Beispiel Überschwemmung, Orkan, Tornado, Erdbeben)</i>   |   |      |
| Zeuge davon gewesen   | 1 | 16.7 |
| Davon erfahren  | 1 | 16.7 |
| Nicht zutreffend  | 3 | 50.0 |
| <i>Feuer oder Explosion</i>   |   |      |
| Mir persönlich zugestoßen   | 1 | 16.7 |
| Zeuge davon gewesen   | 1 | 16.7 |
| Im Rahmen meines Berufes  | 1 | 16.7 |
| Nicht zutreffend  | 3 | 50.0 |
| <i>Verkehrsunfall (z.B. Autounfall, Schiffsunglück, Zugunglück)</i>   |   |      |
| Mir persönlich zugestoßen   | 2 | 33.3 |
| Zeuge davon gewesen   | 2 | 33.3 |
| Davon erfahren  | 1 | 16.7 |
| Nicht zutreffend  | 1 | 16.7 |
| <i>Schwerer Unfall bei der Arbeit, zu Hause oder in der Freizeit</i>  |   |      |
| Davon erfahren  | 1 | 16.7 |
| Im Rahmen meines Berufes  | 1 | 16.7 |
| Nicht zutreffend  | 3 | 50.0 |
| <i>Einem Schadstoff ausgesetzt sein (zum Beispiel gefährliche Chemikalie/Strahlung)</i>   |   |      |
| Davon erfahren  | 1 | 16.7 |
| Im Rahmen meines Berufes  | 1 | 16.7 |
| Unsicher  | 1 | 16.7 |
| Nicht zutreffend  | 2 | 33.3 |
| <i>Gewalttätiger Angriff (zum Beispiel überfallen, geschlagen, getreten werden)</i>   |   |      |
| Mir persönlich zugestoßen   | 2 | 33.3 |
| Davon erfahren  | 1 | 16.7 |
| Nicht zutreffend  | 2 | 33.3 |
| <i>Angriff mit einer Waffe (zum Beispiel verletzt oder bedroht werden mit einer Schusswaffe, einem Messer, einer Bombe)</i>                                       |   |      |
| Mir persönlich zugestoßen   | 2 | 33.3 |
| Davon erfahren  | 1 | 16.7 |
| Nicht zutreffend  | 2 | 33.3 |
| <i>Sexueller Übergriff (Vergewaltigung, versuchte Vergewaltigung, zu irgendeiner Art von sexueller Handlung durch Gewalt oder Androhung von Gewalt gezwungen)</i> |   |      |
| Davon erfahren  | 2 | 33.3 |
| Nicht zutreffend  | 3 | 50.0 |
| <i>Andere unerwünschte oder unangenehme sexuelle Erfahrungen</i>  |   |      |
| Nicht zutreffend  | 4 | 66.7 |
| <i>Kampfhandlungen oder Aufenthalte in einem Kriegsgebiet (beim Militär oder als Zivilist)</i>  |   |      |
| Mir persönlich zugestoßen   | 1 | 16.7 |
| Zeuge davon gewesen   | 1 | 16.7 |
| Davon erfahren  | 1 | 16.7 |
| Nicht zutreffend  | 3 | 50.0 |

|  | n | %    |
|--|---|------|
| <i>Gefangenschaft (gekidnappt, entführt, als Geisel genommen werden, Kriegsgefangener)</i> |   |      |
| Davon erfahren   | 2 | 33.3 |
| Nicht zutreffend   | 3 | 50.0 |
| <i>Lebensbedrohliche Erkrankungen oder Verletzungen</i>                                    |   |      |
| Mir persönlich zugestoßen  | 2 | 33.3 |
| Davon erfahren   | 1 | 16.7 |
| Nicht zutreffend   | 2 | 33.3 |
| <i>Schweres menschliches Leid</i>  |   |      |
| Zeuge davon gewesen  | 1 | 16.7 |
| Davon erfahren   | 2 | 33.3 |
| Nicht zutreffend   | 2 | 33.3 |
| <i>Plötzlicher gewalttätiger Tod (zum Beispiel Mord, Suizid)</i>                           |   |      |
| Davon erfahren   | 1 | 16.7 |
| Nicht zutreffend   | 3 | 50.0 |
| <i>Plötzlicher Unfalltod</i>   |   |      |
| Zeuge davon gewesen  | 1 | 16.7 |
| Davon erfahren   | 3 | 50.0 |
| Nicht zutreffend   | 1 | 16.7 |
| <i>Schwere Verletzung, Schaden oder Tod, die/den Sie jemand anderem zugefügt haben</i>     |   |      |
| Nicht zutreffend   | 5 | 83.7 |
| <i>Irgendein anderes belastendes Ereignis</i>  |   |      |
| Mir persönlich zugestoßen  | 5 | 83.7 |

Falls Sie „Irgendein anderes belastendes Ereignis“ angekreuzt haben benennen Sie dieses kurz:

1. Tod meiner schwer psychisch und alkoholkranken Mutter, dadurch Haltgebung der Hinterbliebenen Familienmitglieder
2. Plötzlicher Tod der Mutter
3. Notfall-Operation des Sohnes
4. Verlust des Vaters
5. Vater tot, vor mir verstorben

## 4 Diskussion

### 4.1 Adaptationen des SOLAR-Programms

Diese Arbeit untersuchte, welche Aspekte des SOLAR-Programms adaptiert werden sollten, damit es im deutschsprachigen Raum angewendet werden kann. In Anlehnung an das EVM von Bernal et al. (1995) wurden die Kategorien Sprache, Personen, Metaphern, Inhalt, Konzept, Ziele, Methoden und Kontext auf ihre kulturelle Angemessenheit hin untersucht (Bernal et al., 1995).

Die Analyse der Fokusgruppeninterviews ergab lediglich in der Kategorie Sprache Verbesserungsvorschläge für die Übersetzung einiger Begrifflichkeiten. Hier ist zu erwähnen, dass einige Übersetzungen sehr kontrovers von den Fokusgruppenteilnehmern diskutiert wurden. Zum Beispiel wurde der Begriff „action plan“ von uns als „Handlungsplan“ übersetzt. Bei der Erstellung des „Handlungsplans“ geht es darum, jene Fertigkeiten, die der Teilnehmer im SOLAR-Programm erlernt hat und gerne langfristig beibehalten möchte, mit dem Trainer herauszuarbeiten und deren Umsetzung konkret zu planen. Als alternativer Übersetzungsvorschlag zu „Handlungsplan“ wurde mit den Teilnehmern der Begriff „Aktivitätenplaner“ besprochen. Die Hälfte der Teilnehmer fand die Übersetzung „Handlungsplan“ passender, die andere Hälfte die Übersetzung „Aktivitätenplaner“, weil die Begriffe bei den Teilnehmern verschiedene positive und negative Assoziationen hervorriefen. Letztendlich entschieden wir uns, den Begriff „Handlungsplan“ beizubehalten, weil der Begriff „Aktivität“ bereits in einem anderen Kontext im SOLAR-Programm verwendet wird. Ein weiteres Beispiel für das Phänomen, dass die Teilnehmer zwar verstanden, was mit dem Begriff gemeint ist, ihn aber nicht als vollständig passend empfanden, ist die Übersetzung des Begriffes „recovery from the disaster“, den wir mit „Erholung von dem belastenden Ereignis“ übersetzten. Auch keine der diskutierten Alternativen („Genesung“, „Heilung“, „Wiederherstellung“) wurde für vollständig passend befunden. Dennoch gaben die Teilnehmer an, zu verstehen, was mit „Erholung von dem belastenden Ereignis“ gemeint sei. Dies ging außerdem aus der Diskussion hervor. Es konnte also für einige Begriffe keine Übersetzung gefunden werden, die alle Teilnehmer als passend bewerteten. Dies deckt sich mit den Erfahrungen, die während des Übersetzungsprozesses des SOLAR-Arbeitsbuches gemacht wurden. Trotzdem konnte entweder durch direkte Aussagen diesbezüglich oder aus der Diskussion heraus die sprachliche Verständlichkeit der diskutierten Begriffe durch die Fokusgruppendifkussion bestätigt werden. Hinzu kommt, dass innerhalb des Programms die Bedeutung der einzelnen Begriffe durch ihren Kontext zusätzlich verdeutlicht wird. So wird zum Beispiel vor dem Erstellen des Handlungsplans dessen Sinn erläutert und anschließend wird gemeinsam mit dem Trainer eine

Tabelle ausgefüllt, die Beispiele zu jedem auszufüllendem Feld enthält. Dies stellt zusätzlich sicher, dass der Teilnehmer versteht, was der Begriff Handlungsplan bedeutet. In einem einzigen Fall schien ein Begriff falsch verstanden zu werden („gute Schlafgewohnheiten“). Aus der Diskussion ging hervor, dass ein Teilnehmer, den Begriff „Schlafgewohnheiten“ darauf bezog, wann und wie lange man schlafe. Andere Teilnehmer korrigierten diese Auffassung, die korrekte Bedeutung schienen sie aber aus den im Arbeitsheft aufgeführten Beispielen zu erschließen. Der alternative Übersetzungsvorschlag „Strategien für einen besseren Schlaf“ wurde als passender bewertet und anstelle von „gute Schlafgewohnheiten“ in das Arbeitsbuch übernommen.

In der Kategorie Personen wurden Inhalte zusammengefasst, die die Rolle des Trainers in der Vermittlung des SOLAR-Programms betrafen. Hier wurden von den Teilnehmern sowohl positive als auch negative Aspekte der Arbeit mit einem Trainer, der zwar sorgfältig ausgewählt und geschult wurde, jedoch kein psychologischer oder psychiatrischer Psychotherapeut ist, betont. Bei den drei negativen Aussagen bezüglich des Trainers ging es vor allem um die Befürchtung, dass der Trainer möglicherweise nicht rechtzeitig erkenne, wenn schwerer belastete Personen professionelle Hilfe benötigten oder er nicht bemerke, wenn sich die Situation des Teilnehmers verschlechtere. Aus diesen Befürchtungen wurde jedoch keine Adaptation des SOLAR-Programms abgeleitet, da sich das SOLAR-Programm explizit an Personen mit milden bis moderaten psychischen Beeinträchtigungen richtet, zudem besteht für den Trainer jederzeit die Möglichkeit einer Supervision. In der Pilotstudie des SOLAR-Programms in Australien kam es bei keinem der Teilnehmer zu einer Verschlechterung der Symptomatik (O'Donnell et al., 2020). Ob es dennoch vor kommt, dass sich die Symptomatik durch das SOLAR-Programm verschlechtert und wenn ja, welche Rolle der Trainer bei dieser Verschlechterung spielt, sollte in zukünftigen Studien untersucht werden.

In der Kategorie Metaphern wurden Inhalte zusammengefasst, die eine Analogie betrafen, die das SOLAR-Programm verwendet, um den Zusammenhang zwischen der Aufgabe „das Schreiben meiner Geschichte“ und der Aufarbeitung des belastenden Ereignisses zu verdeutlichen. Sie wurde von den Teilnehmern als hilfreich und verständlich bewertet und wurde daher beibehalten. Die Kategorie Inhalte nach Bernals EVM bezieht sich auf „das kulturelle Wissen“, welches die Werte, Bräuche, Traditionen und die Einzigartigkeit einer kulturellen Gruppe (sozial, ökonomisch, historisch, politisch) umfasst (Bernal et al., 1995). In der Fokusgruppendifkussion wurden keine Aussagen getroffen, die darauf hindeuten, dass Inhalte des SOLAR-Programms nicht mit dem „kulturellen Wissen“ deutscher Teilnehmer vereinbar sind. In der Kategorie Konzept geht es um die Frage, ob das Behandlungskonzept in annehmbare kulturelle Werte eingebettet ist, ob der Teilnehmer das Prob-

lem und den Grund für die Behandlung versteht und damit einverstanden ist. Diese Fragen lassen sich nur begrenzt aus der Fokusgruppendifkussion beantworten. Durch die Meldung auf den Teilnehmeraufruf zeigten die Teilnehmer bereits, dass sie das Problem, das das SOLAR-Programm identifiziert hatte, auch für sich selbst als ein Problem anerkannten. Jene, die das nicht tun, meldeten sich vermutlich auch nicht für die Teilnahme an der Fokusgruppendifkussion. Interessanterweise gab eine Teilnehmerin an, dass ihr etwas im SOLAR-Programm fehle und zwar „das Erkennen des Problems“. Das SOLAR-Programm enthält bereits psychoedukative Elemente über psychische Belastungen und seine Folgen. Doch um am SOLAR-Programm überhaupt teilzunehmen, muss der Teilnehmer vorher erkennen, dass die psychische Belastung, die er verspürt, mit der belastenden Erfahrung zusammenhängt. Wie das gelingen kann und wie potentielle Teilnehmer dem SOLAR-Programm effektiv zugeführt werden können, ist eine Frage, die von der Versorgungsforschung beantwortet werden muss. In der Kategorie Ziele wurde deutlich, dass es bezüglich der Ziele des SOLAR-Programms große Unterschiede in der Bewertung der Wichtigkeit der verschiedenen Ziele gibt. Es wurden jedoch keine Aussagen getroffen, die auf eine Unvereinbarkeit der Ziele des SOLAR-Programms mit kulturellen Normen, Werten oder Vorstellungen der Teilnehmer hindeuteten. Dass die verschiedenen Ziele des SOLAR-Programms (1. Einen gesunden Lebensstil entwickeln, 2. Einen besseren Umgang mit belastenden Gefühlen erlernen, 3. Mit dem belastenden Ereignis abschließen, 4. Zurück in den Lebensalltag finden, 5. Einen besseren Umgang mit Sorgen und Grübeleien erlernen) für unterschiedliche Teilnehmer unterschiedlich wichtig sind, erkennt das SOLAR-Programm an. Zwar ist es nicht vorgesehen, ganze Themenblöcke auszulassen, wie zum Beispiel im Programm SPR (Berkowitz et al., 2010), dafür kann durch die flexible Auswahl der wöchentlichen Übungen intensiver an den Zielen gearbeitet werden, die dem Teilnehmer wichtig sind.

In der Kategorie Methoden ging es um die Methoden, die das SOLAR-Programm nutzt, um Inhalte zu vermitteln und zu festigen, sowie um Methoden, die angewendet werden, um die Ziele des SOLAR-Programms zu erreichen. Besonders die Benutzung des Arbeitsbuchs und der grundsätzliche Aufbau aus Theorie, das Erlernen von Fertigkeiten, die Übungen im Verlauf der Woche und die Nachbesprechungen der Woche mit dem Trainer wurden positiv bewertet. Es wurde keine Adaptation der Methoden aus der Fokusgruppendifkussion abgeleitet. In der Kategorie Kontext wurde das SOLAR-Programm im persönlichen Kontext der Teilnehmer diskutiert. Vier der sechs Teilnehmer konnten sich vorstellen, selbst am SOLAR-Programm teilzunehmen.

## 4.2 Anwendbarkeit des SOLAR-Programms in Deutschland

Die Analyse der Fokusgruppendifkussion ergab, dass keine grundlegenden Adaptionen notwendig waren, um das Programm auch in Deutschland durchföhren zu können, abgesehen von der Änderung einzelner sprachlicher Begrifflichkeiten.. Die Ergebnisse auf der Grundlage der durchgeföhrteten Fokusgruppe legen nahe, dass eine psychosoziale Intervention weniger Adaptionen benötigt, wenn die Kultur der Zielgruppe, für die sie ursprünglich entwickelt wurde und die Kultur der Zielgruppe, für die sie adaptiert werden soll, ähnlich sind. Sowohl die deutsche als auch die australische Kultur sind westliche Kulturen, die auf christlich-abendländischen Werten basieren. Eine Meta-Analyse von 78 Studien von Hall et al. (2016) konnte zeigen, dass kulturell adaptierte evidenzbasierte psychologische Interventionen, nicht adaptierten Interventionen überlegen sind (Hall et al., 2016). Von den 13.998 eingeschlossenen Teilnehmern waren 95% nicht europäisch oder amerikanisch. Die untersuchten Interventionen wurden also meist für westliche Kulturen entwickelt und für ethnische oder kulturelle Minderheiten adaptiert. Daraus ergibt sich die Frage, wie sehr zwei Kulturen sich unterscheiden müssen, damit eine kulturelle Adaption einer psychologischen Intervention einen Vorteil bringt. Diese Frage lässt sich nach dem Stand der heutigen Forschung nicht eindeutig beantworten. Eine mögliche Herangehensweise könnte es sein, eine Interventionen nur dann kulturell zu adaptieren, wenn diese sich für eine bestimmte kulturelle Gruppe bereits als wesentlich weniger wirksam erwiesen hat (Cardemil, 2010). Eine häufig beschriebene Schwäche dieses Vorgehens ist jedoch, dass nur wenige empirische Studien ausreichend große Teilnehmerzahlen kultureller Minderheiten einschließen, um einen statistisch validen Vergleich zwischen den verschiedenen Gruppen anstellen zu können (Bernal und Scharró-del-Río, 2001; La Roche und Christopher, 2008). Außerdem würden bei diesen Vergleichen häufig nur die Ergebnisse von Wirksamkeitsstudien herangezogen und wichtige andere Maßzahlen von Machbarkeitsstudien, wie etwa die Abbruchquote, außer Acht gelassen (Cardemil, 2010). Cardemil plädiert hingegen dafür, dass empirische Belege für die Wirksamkeit einer Intervention bei einer bestimmten Gruppe nicht einfach auf eine andere Gruppe übertragen werden sollten. Stattdessen sollte man die Wirksamkeit bei anderen Gruppen als unsicher betrachten, bis empirische Studien die Wirksamkeit belegen (Cardemil, 2010). Zukünftige Forschung sollte zudem die Frage beantworten, wann eine evidenzbasierte Intervention kulturell adaptiert werden sollte, um ein einheitliches Vorgehen zu etablieren. Sobald für das SOLAR-Programm Ergebnisse von Wirksamkeitsstudien im deutschsprachigen Raum vorliegen, wird sich die Frage beantworten lassen, ob das Programm eine vergleichbare Wirksamkeit hat wie in der ursprünglichen Zielgruppe des Programms.



### 4.3 Stärken

Durch die Übersetzung und kulturelle Adaptation des Arbeitsbuches des SOLAR-Programms wird die Grundlage dafür geschaffen, die Intervention für Menschen im deutschsprachigen Raum verfügbar zu machen. Es besteht nun die Möglichkeit RCTs durchzuführen, um die Machbarkeit und Wirksamkeit des Programms im deutschsprachigen Raum zu untersuchen. Dies ist ein wichtiger Schritt, um die Versorgungslücke zu schließen, die zurzeit in der Versorgung von Menschen besteht, die etwas sehr Belastendes erlebt haben und auch Monate bis Jahre nach dem Ereignis noch milde bis moderate psychische Beeinträchtigung erleben. Sollte das SOLAR-Programm erfolgreich im deutschsprachigen Raum eingeführt werden, würde das nicht nur die Versorgung der Betroffenen verbessern, sondern könnte auch zu einer Entlastung des Gesundheitssystems führen. Der Schwerpunkt der vorliegenden Arbeit lag auf der ersten Kategorie des EVM, der Sprache. Bernal bezeichnet die Sprache als „Träger der Kultur“ (Bernal et al., 1995). Wenn eine Intervention nicht in der richtigen Sprache verfügbar ist, ist die Intervention schwierig oder unmöglich durchzuführen (Bernal und Flores-Ortiz, 1982). Durch einen sorgfältigen Übersetzungsprozess, der Überprüfung der inhaltlichen und sprachlichen Verständlichkeit in der Gruppendiskussion, sowie der ausführlichen Diskussion zentraler Begrifflichkeiten des Arbeitsbuches, ist es uns gelungen, eine verständliche, kulturell syntonische Übersetzung anzufertigen.

Eine weitere Stärke dieser Arbeit ergibt sich aus ihrem qualitativen Forschungsansatz und der Datenerhebung mittels Fokusgruppeninterviews. Sie ermöglicht vielschichtige Einblicke in die Vorstellungen und Meinungen der Teilnehmer (Kitzinger, 1995). Durch die Anwendung eines semi-strukturierten Interviewleitfadens konnten auch Themen besprochen werden, die der Moderator bei der Erstellung des Leitfadens nicht bedacht hatte. Die soziodemographische Zusammensetzung der Fokusgruppe war heterogen bezüglich Alter, Geschlecht und Bildung. Es herrschte ein angenehmes Diskussionsklima, das eine angelegte Diskussion hervorbrachte. Durch die Analyse der Daten mittels zusammenfassender Inhaltsanalyse mit einer Kombination aus induktiver und deduktiver Kategorienbildung konnte das gesamte Material berücksichtigt werden.

### 4.4 Limitationen

#### *Übersetzung*

Für die Übersetzung von Instrumenten (Gesundheitsfragebögen) existieren wissenschaftlich anerkannte Standards. Die WHO gab 2020 überarbeitete Richtlinien für den

Übersetzungsprozess und die Adaptation von Instrumenten/Gesundheitsfragebögen heraus. Kurz zusammengefasst schlägt die WHO folgendes Vorgehen vor (WHO, 2020):

1. Die erste Übersetzung sollte möglichst von einer Person vorgenommen werden, die sich professionell mit der Thematik befasst. Außerdem sollte die Person sehr gute Englischkenntnisse besitzen und als Muttersprache die Sprache sprechen, in die übersetzt wird.
2. Im zweiten Schritt, soll die Übersetzung von einem bilingualen (Englisch und die Sprache der Übersetzung) Expertenpanel mit der Originalversion verglichen werden.
3. Eine Rückübersetzung soll von einem unabhängigen Übersetzer vorgenommen werden, dessen Muttersprache Englisch ist und der kein Experte auf dem Gebiet ist. Differenzen werden dann wiederum mit dem Expertenpanel diskutiert.
4. Anschließend sollte ein Pretest an der Zielpopulation durchgeführt werden.

Das SOLAR-Arbeitsbuch wurde von einer deutschen Muttersprachlerin, die ebenfalls der englischen Sprache mächtig ist, übersetzt. Anschließend wurde die Übersetzung von einer Postdoc-Forscherin und klinischen Psychologin mit der Originalversion verglichen. Abweichungen zwischen der englischen Version und der deutschen Übersetzung wurden im Konsensverfahren angeglichen. Somit wurden die ersten beiden, von der WHO vorgeschlagenen Schritte des Übersetzungsprozesses erfüllt. Auf die Rückübersetzung des Arbeitsbuches wurde verzichtet. Dies ist durch den Umfang des zu übersetzenden Materials zu begründen. Die Standards der WHO wurden für Gesundheitsfragebögen entwickelt, die meistens einen Umfang von wenigen Seiten haben. Bei dem SOLAR-Arbeitsbuch handelt es sich jedoch um ein Manual von 67 Seiten. Auf Grund dieses Umfangs war es im Rahmen dieser Arbeit nicht möglich, die vorgeschlagenen Standards in vollem Umfang anzuwenden. Soweit wir wissen, existieren für die Übersetzung von Therapiemanualen keine anerkannten Standards. Anstelle des Pretests werden mit dem SOLAR-Programm Machbarkeitsstudien und Wirksamkeitsstudien durchgeführt werden.

#### *Der qualitative Forschungsansatz*

Der qualitative Forschungsansatz dieser Arbeit kann sowohl als Limitation als auch als Stärke betrachtet werden. Qualitative Forschungsergebnisse sind nicht in der Lage numerische Ergebnisse zu erzielen und eine Generalisierung für die deutsche Gesamtbevölkerung lässt sich nicht ableiten. Dafür kann er vielschichtige Einblicke in die Erfahrungen, Meinungen, Vorstellungen und Werte der Teilnehmer gewähren (Morgan, 1996).

### *Kenntnis der Teilnehmer des SOLAR-Programms*

Eine weitere Limitation ist, dass die Teilnehmer der Fokusgruppendifkussion nicht das gesamte SOLAR-Programm absolviert hatten, bevor sie an der Gruppendiskussion teilnahmen. Das SOLAR-Programm wurde im Rahmen der Fokusgruppendifkussion in Teilen und mit der im Arbeitsbuch verwendeten Sprache vorgestellt. Außerdem erhielten die Teilnehmer vorab das Arbeitsbuch zugesandt, um ihnen die Möglichkeit zu geben, sich mit dem Programm vertraut zu machen. Dies war jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme an der Fokusgruppendifkussion. Es ist also möglich, dass nach dem Absolvieren des Programms noch Aspekte auftauchen könnten, die adaptiert werden sollten. Aus diesem Grunde wäre es im Rahmen zukünftiger Machbarkeitsstudien sinnvoll, den Teilnehmern des SOLAR-Programms im Anschluss die Möglichkeit zu einzuräumen, ein qualitatives Feedback abzugeben.

### *Art des belastenden Erlebnisses*

Eine weitere Limitation ergibt sich aus der möglicherweise mangelnden Generalisierbarkeit der Ergebnisse auf Teilnehmer mit anderen Arten von belastenden Ereignissen als diejenigen, die die Teilnehmer der Fokusgruppe aufwiesen. Bei der Rekrutierung der Teilnehmer für die Fokusgruppendifkussion, wurde als Einschlusskriterium subklinische Angst- oder Depressionssymptomatik, verschlimmert oder hervorgerufen durch eine belastende Erfahrung, festgelegt. Die Art des belastenden Ereignisses war für den Einschluss in die Studie nicht relevant. Bei fünf von sechs Teilnehmern lag als belastendes Ereignis Tod oder Krankheit eines nahen Verwandten vor. Ein Teilnehmer hatte einen Verkehrsunfall erlebt. Da es in dieser Arbeit vor allem um die inhaltliche und sprachliche Verständlichkeit sowie die kulturelle Angemessenheit des SOLAR-Programms geht, hielten wir die Art des belastenden Ereignisses für vernachlässigbar. In einer zukünftigen Wirksamkeitsstudie könnte der Einfluss der Art der belastenden Erfahrung auf die Wirksamkeit des SOLAR-Programms untersucht werden.

### *Intercoderreliabilität*

Ein Gütekriterium der qualitativen Forschung ist die Intercoderreliabilität. Sie wird ermittelt, indem ein weiterer Forscher nach den festgelegten Kodierregeln das Material kodiert. Dieser Schritt wurde nicht durchgeführt, da kein anderer Forscher zur Verfügung stand, der diese Arbeit übernehmen konnte, beziehungsweise keine Mittel zur Verfügung standen, um einen anderen Forscher für diese Arbeit zu bezahlen.

### *Stichprobengröße*

Die Auswahl der richtigen Stichprobengröße in der qualitativen Forschung ist ein kontrovers diskutiertes Thema und die Empfehlungen variieren stark zwischen den Autoren. Eine zu kleine Stichprobengröße resultiert in einer mangelnden Aussagekraft der Ergebnisse, wohingegen eine zu große Stichprobe zu einer mangelhaften Tiefe der Analyse führen kann (Sandelowski, 1995). In dieser Arbeit wurde eine relativ kleine Stichprobe gewählt, das entstandene Material jedoch vollständig analysiert.

## **4.5 Zusammenfassung und zukünftige Forschung**

Durch die Übersetzung und kulturelle Adaptation des SOLAR-Arbeitsbuches wurde der Grundstein dafür gelegt, das SOLAR-Programm für Menschen im deutschsprachigen Raum zugänglich zu machen und somit eine Lücke in der Versorgung von traumatisierten Menschen zu schließen. Die Ergebnisse der Fokusgruppendifkussion konnten die sprachliche und inhaltliche Verständlichkeit der Übersetzung bestätigen. Außerdem scheinen auch die anderen diskutierten Themenbereiche mit den kulturellen Normen und Werten deutschsprachiger Teilnehmer vereinbar zu sein und vor Einführung des Programms keiner Änderungen zu bedürfen. Zwar belegt eine wachsende Zahl von Studien den Vorteil kulturell adaptierter psychologischer Interventionen (Hall et al., 2016), jedoch lässt sich nach dem heutigen Stand der Forschung nicht beantworten, wie sehr sich zwei Kulturen unterscheiden müssen, damit eine kulturelle Adaptation zu einer Verbesserung des Outcomes führt. Ob eine kulturelle Adaptation zum Beispiel innerhalb westlicher Kulturen einen Vorteil bringt oder man sich möglicherweise auf die Übersetzung und Adaptation der Sprache beschränken kann, sollte Gegenstand zukünftiger Forschung sein.

Auf Grund der geringen Teilnehmerzahl und der Tatsache, dass die Fokusgruppenteilnehmer das SOLAR-Programm nicht vollständig absolviert haben, sollte in zukünftigen Machbarkeitsstudien weiterhin qualitatives Feedback erhoben werden. So bleibt die Möglichkeit bestehen, etwaige kulturelle Unstimmigkeiten zu erfassen, die erst beim Absolvieren des gesamten Programms erkennbar werden.

Diese Arbeit sollte als erster Schritt eines Prozesses betrachtet werden, der auch zu späteren Zeitpunkten noch Änderungsbedarf erfasst. Außerdem bedarf es randomisiert kontrollierter Wirksamkeitsstudien, bei denen auch die Art der belastenden Erfahrung und ihr Zusammenhang mit der Wirksamkeit des SOLAR-Programms differenziert betrachtet werden sollte.

## **4.6 Fazit**

In der vorliegenden Arbeit wurde das SOLAR-Programm in die deutsche Sprache übersetzt und kulturell adaptiert. Durch die Verwendung von internationalen Leitlinien und strukturierten Analysemethoden wurde ein nachvollziehbarer und transparenter Übersetzungs- und Adaptationsprozess erreicht. Die sprachliche und inhaltliche Verständlichkeit konnte bestätigt werden. In den anderen Kategorien des EVM konnte aus den Ergebnissen der Fokusgruppendifkussion kein Adaptationsbedarf abgeleitet werden.

## Zusammenfassung

**Hintergrund:** Menschen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben, weisen ein erhöhtes Risiko auf, vielfältige psychische Symptome zu entwickeln. Aktuell besteht eine Lücke in der Versorgung von Menschen, die auch Monate bis Jahre nach der traumatischen Erfahrung noch milde bis moderate psychische Beeinträchtigungen erleben. Um diese Versorgungslücke zu schließen wurde in Australien eine hoch-strukturierte psychosoziale Kurzintervention, das SOLAR (Skills fOr Recovery and Life Adjustment) Programm, entwickelt. Ziel dieser Arbeit war die Übersetzung und kulturelle Adaptation des SOLAR Programms, um es für Menschen im deutschsprachigen Raum zugänglich zu machen.

**Methode:** Diese Arbeit verfolgt einen qualitativen Forschungsansatz. Zunächst erfolgte die Übersetzung nach international anerkannten Leitlinien. In Anlehnung an das Ecological Validity Model (EVM) wurde ein semi-strukturierter Interviewleitfaden erstellt und das Programm in einer Fokusgruppendifkussion mit 6 Teilnehmern auf inhaltliche und sprachliche Verständlichkeit, sowie auf seine kulturelle Angemessenheit hin überprüft. Außerdem wurden soziodemographische und traumabezogene Daten der Teilnehmer durch einen Fragebogen erhoben. Die Fokusgruppendifkussion wurde mit einem Diktiergerät aufgenommen und transkribiert. Die Auswertung des Materials erfolgte durch eine qualitative Inhaltsanalyse. Basierend auf den Ergebnissen der Fokusgruppendifkussion erfolgte die Adaptation des SOLAR Programms.

**Ergebnisse:** 6 Teilnehmer wurden in der Fokusgruppendifkussion interviewt. Die Analyse der Fokusgruppendifkussion ergab, dass keine grundlegenden Adaption notwendig waren, um das Programm auch in Deutschland durchführen zu können, abgesehen von der Änderung einzelner sprachlicher Begrifflichkeiten. Die sprachliche und inhaltliche Verständlichkeit der Übersetzung konnte durch die Teilnehmer bestätigt werden. **Schlussfolgerung:** Das SOLAR Programm wurde erfolgreich in die deutsche Sprache übersetzt und kulturell adaptiert. Durch die Verwendung von internationalen Leitlinien und strukturierte Analysemethoden wurde ein nachvollziehbarer und transparenter Übersetzungs- und Adaptationsprozess erreicht. Die Einführung des SOLAR Programm könnte zu einer Verbesserung der Versorgungssituation von traumatisierten Menschen in Deutschland beitragen. Vorher sollten Machbarkeits- und Wirksamkeitsstudien an der Zielpopulation durchgeführt werden.

## Abstract

**Background:** Many survivors of disaster or trauma experience persistent subclinical distress that places them at risk for developing a mental disorder. Currently, there is a gap in care for individuals who continue to experience mild to moderate subclinical mental health impairments months to years after the traumatic experience. To close this gap, a skills-based psychosocial brief intervention, the SOLAR (Skills fOr Recovery and Life Adjustment) program, was developed in Australia. The aim of this project was the translation and cultural adaptation of the SOLAR program for German-speaking countries.

**Methods:** This work follows a qualitative research approach. First, the translation was done according to internationally accepted guidelines. Following the Ecological Validity Model (EVM), a semi-structured interview guide was created and the program was reviewed in a focus group discussion with 6 participants for content and language comprehensibility, as well as cultural appropriateness. In addition, sociodemographic and trauma-related data of the participants were collected through a questionnaire. The focus group discussion was recorded and transcribed. Qualitative content analysis was used to evaluate the material. Based on the results of the focus group discussion, the SOLAR program was adapted.

**Results:** 6 participants were interviewed in the focus group discussion. The analysis of the focus group discussion showed that no fundamental changes in the content of the sessions were necessary to implement the program in Germany. However, certain terms used in the manual were adapted. The linguistic and content-related comprehensibility of the translation could thus be confirmed by the participants.

**Conclusion:** The SOLAR program was successfully translated into German and was culturally adapted. Through the use of international guidelines and structured analysis methods, a comprehensible and transparent translation and adaptation process was achieved. Feasibility and efficacy studies should be conducted on the target population before the SOLAR program can be used in the care of people with trauma in Germany

## Abkürzungsverzeichnis

|         |   |
|---------|---|
| EVM     | Ecological Validity Model   |
| GAD-7   | Generalized Anxiety Disorder 7                                    |
| PC-PTSD | Primary Care Checklist für die Posttraumatische Belastungsstörung |
| PEH     | Psychologische Erste Hilfe  |
| PHQ-9   | Patient Health Questionnaire 9                                    |
| PM+     | Problem Management Plus   |
| PTBS    | Posttraumatische Belastungsstörung                                |
| RCT     | Randomized controlled trial                                       |
| SOLAR   | Skills fOr Life Adjustment and Recovery                           |
| SPR     | Skills for Psychological Recovery                                 |
| WHO     | Weltgesundheitsorganisation                                       |



## Literaturverzeichnis

- Baird, S., Jenkins, S.R., 2003. Vicarious traumatization, secondary traumatic stress, and burnout in sexual assault and domestic violence agency staff. *Violence Vict.* 18, 71–86. <https://doi.org/10.1891/vivi.2003.18.1.71>
- Bandelow, B., Wiltink, J., Alpers, G.W., Benecke, C., Deckert, J., Eckhardt-Henn, A., Ehrig, C., Engel, K., Falkai, P., Geiser, F., 2014. Deutsche S3-Leitlinie Behandlung von Angststörungen.
- Beaglehole, B., Mulder, R.T., Frampton, C.M., Boden, J.M., Newton-Howes, G., Bell, C.J., 2018. Psychological distress and psychiatric disorder after natural disasters: systematic review and meta-analysis. *Br. J. Psychiatry* 213, 716–722. <https://doi.org/10.1192/bjp.2018.210>
- Berkowitz, S., Bryant, R., Brymer, M., Hamblen, J., Jacobs, A., Layne, C., Watson, P., 2010. Skills for psychological recovery: Field operations guide. Wash. DC Natl. Cent. PTSD US Dep. Veterans Aff. Natl. Child Trauma. Stress Netw. Funded US Dep. Health Hum. Serv. Jointly Coord. Univ. Calif. Los Angel. Duke Univ.
- Bernal, G., Bonilla, J., Bellido, C., 1995. Ecological validity and cultural sensitivity for outcome research: issues for the cultural adaptation and development of psychosocial treatments with Hispanics. *J. Abnorm. Child Psychol.* 23, 67–82.
- Bernal, G., Flores-Ortiz, Y., 1982. Latino families in therapy: Engagement and evaluation. *J. Marital Fam. Ther.* 8, 357–365.
- Bernal, G., Jiménez-Chafey, M.I., Domenech Rodríguez, M.M., 2009. Cultural adaptation of treatments: A resource for considering culture in evidence-based practice. *Prof. Psychol. Res. Pract.* 40, 361.
- Bernal, G., Scharro-del-Río, M.R., 2001. Are empirically supported treatments valid for ethnic minorities? Toward an alternative approach for treatment research. *Cultur. Divers. Ethnic Minor. Psychol.* 7, 328.
- Bryant, R.A., Schafer, A., Dawson, K.S., Anjuri, D., Mulili, C., Ndogoni, L., Koyiet, P., Sijbrandij, M., Ulate, J., Shehadeh, M.H., 2017. Effectiveness of a brief behavioural intervention on psychological distress among women with a history of gender-based violence in urban Kenya: A randomised clinical trial. *PLoS Med.* 14, e1002371.

- Cardemil, E.V., 2010. Cultural adaptations to empirically supported treatments: A research agenda. *Sci. Rev. Ment. Health Pract.* 7, 8–21.
- Cohen, G.H., Tamrakar, S., Lowe, S., Sampson, L., Ettman, C., Linas, B., Ruggiero, K., Galea, S., 2017. Comparison of Simulated Treatment and Cost-effectiveness of a Stepped Care Case-Finding Intervention vs Usual Care for Posttraumatic Stress Disorder After a Natural Disaster. *JAMA Psychiatry* 74, 1251. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.3037>
- Cusack, K.J., Jonas, D.E., Forneris, C.A., Wines, C., Sonis, J., Middleton, J.C., Feltner, C., Brownley, K.A., Olmsted, K.L.R., Greenblatt, A., Weil, A., Gaynes, B.N., 2016. Psychological treatments for adults with posttraumatic stress disorder: a systematic review and meta-analysis. *Clin. Psychol. Rev.* 43, 128–141. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.10.003>
- Dawson, K.S., Bryant, R.A., Harper, M., Kuwei Tay, A., Rahman, A., Schafer, A., van Ommeren, M., 2015. Problem Management Plus (PM+): A WHO transdiagnostic psychological intervention for common mental health problems. *World Psychiatry* 14, 354–357. <https://doi.org/10.1002/wps.20255>
- Elliott, D.S., Mihalic, S., 2004. Issues in disseminating and replicating effective prevention programs. *Prev. Sci. Off. J. Soc. Prev. Res.* 5, 47–53. <https://doi.org/10.1023/b:prev.0000013981.28071.52>
- Firth, N., Barkham, M., Kelleth, S., 2015. The clinical effectiveness of stepped care systems for depression in working age adults: a systematic review. *J. Affect. Disord.* 170, 119–130.
- Forbes, D., O'Donnell, M., Bryant, R.A., 2016. *Psychosocial recovery following community disasters: An international collaboration.* SAGE Publications Sage UK: London, England.
- Forbes, D.F., Creamer, M., Wade, D., 2012. Psychological support and recovery in the aftermath of natural disaster. *Int. Psychiatry* 9, 15–17.
- Hall, G.C.N., Ibaraki, A.Y., Huang, E.R., Marti, C.N., Stice, E., 2016. A Meta-Analysis of Cultural Adaptations of Psychological Interventions. *Behav. Ther.* 47, 993–1014. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.09.005>
- Hobfoll, S.E., Watson, P., Bell, C.C., Bryant, R.A., Brymer, M.J., Friedman, M.J., Friedman, M., Gersons, B.P., De Jong, J.T., Layne, C.M., 2007. Five essential elements

of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry Interpers. Biol. Process.* 70, 283–315.

Kitzinger, J., 1995. Qualitative research. Introducing focus groups. *BMJ* 311, 299–302. <https://doi.org/10.1136/bmj.311.7000.299>

Korte, K.J., Bountress, K.E., Tomko, R.L., Killeen, T., Moran-Santa Maria, M., Back, S.E., 2017. Integrated Treatment of PTSD and Substance Use Disorders: The Mediating Role of PTSD Improvement in the Reduction of Depression. *J. Clin. Med.* 6, 9.

Kuckartz, U., 2018. *Qualitative Inhaltsanalyse: Methoden, Praxis, Computerunterstützung (preview)*. 4. Auflage. *Grundlagentexte Methoden*.

Kuckartz, U., 2010. *Einführung in die computergestützte Analyse qualitativer Daten*.

La Roche, M., Christopher, M.S., 2008. Culture and empirically supported treatments: On the road to a collision? *Cult. Psychol.* 14, 333–356.

Marschall, J., Hildebrandt, S., Sydow, H., Nolting, H.-D., Burgart, E., Woköck, T., 2017. Gesundheitsreport 2017. *Beitr. Zur Gesundheitsökonomie Versorg.* 16, 1–178.

Mayring, P., 2014. *Qualitative content analysis: theoretical foundation, basic procedures and software solution*.

Mayring, P., 2010. *Qualitative Inhaltsanalyse*, in: *Handbuch Qualitative Forschung in Der Psychologie*. Springer, pp. 601–613.

Mayring, P., Fenzl, T., 2014. *Qualitative inhaltsanalyse*, in: *Handbuch Methoden Der Empirischen Sozialforschung*. Springer, pp. 543–556.

Morgan, A.J., Ross, A., Reavley, N.J., 2018. Systematic review and meta-analysis of Mental Health First Aid training: Effects on knowledge, stigma, and helping behaviour. *PLoS One* 13, e0197102.

Morgan, D.L., 1996. *Focus groups as qualitative research*. Sage publications.

NATO Joint Medical Committee, 2008. *Psychosocial care for people affected by disasters and major incidents: a model for designing, delivering and managing psychosocial services for people involved in major incidents, conflict, disasters and terrorism*. *Disasters Terror*.

Norris, F.H., Elrod, C.L., 2006. Psychosocial consequences of disaster. *Methods Disaster Ment. Health Res.* 20–42.

- North, C.S., Pfefferbaum, B., 2013. Mental health response to community disasters: A systematic review. *Jama* 310, 507–518. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.107799>
- O'Donnell, M.L., Lau, W., Fredrickson, J., Gibson, K., Bryant, R.A., Bisson, J., Burke, S., Busuttil, W., Coghlan, A., Creamer, M., Gray, D., Greenberg, N., McDermott, B., McFarlane, A.C., Monson, C.M., Phelps, A., Ruzek, J.I., Schnurr, P.P., Ugang, J., Watson, P., Whitton, S., Williams, R., Cowlshaw, S., Forbes, D., 2020. An Open Label Pilot Study of a Brief Psychosocial Intervention for Disaster and Trauma Survivors. *Front. Psychiatry* 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00483>
- O'Donohue, W., Benuto, L., 2010. The many problems of cultural sensitivity. *Sci. Rev. Ment. Health Pract.* 7.
- Organization, W.H., others, 2015. WHO's six-year strategic plan to minimize the health impact of emergencies and disasters: 2014-2019.
- Rahman, A., Hamdani, S.U., Awan, N.R., Bryant, R.A., Dawson, K.S., Khan, M.F., Azeemi, M.M.-H., Akhtar, P., Nazir, H., Chiumento, A., Sijbrandij, M., Wang, D., Farooq, S., Van Ommeren, M.H., 2016. Effect of a multicomponent behavioral intervention in adults impaired by psychological distress in a conflict-affected area of Pakistan: a randomized clinical trial. *J. Am. Med. Assoc.* <https://doi.org/10.1001/jama.2016.17165>
- Rodríguez, M.M.D., Baumann, A.A., Schwartz, A.L., 2011. Cultural Adaptation of an Evidence Based Intervention: From Theory to Practice in a Latino/a Community Context. *Am. J. Community Psychol.* 47, 170–186. <https://doi.org/10.1007/s10464-010-9371-4>
- Ruzek, J.I., Brymer, M.J., Jacobs, A.K., Layne, C.M., Vemberg, E.M., Watson, P.J., 2007. Psychological first aid. *J. Ment. Health Couns.* 29, 17–49.
- Sandelowski, M., 1995. Sample size in qualitative research. *Res. Nurs. Health* 18, 179–183.
- Schäfer, I., Gast, U., Hofmann, A., Knaevelsrud, C., Lampe, A., Liebermann, P., Lotzin, A., Maercker, A., Rosner, R., Wöller, W. (Eds.), 2020. S3-Leitlinie Posttraumatische Belastungsstörung. Springer-Verlag, Berlin Heidelberg.
- Schneider, F., Härter, M., Schorr, S., 2017. S3-Leitlinie/Nationale VersorgungsLeitlinie Unipolare Depression. Springer-Verlag.

Statistisches Bundesamt, Krankheitskostenrechnung [www.gbe-bund.de](http://www.gbe-bund.de) (Stand: 15.12.2008)

Ulich, D., Strehmel, P., 1985. Psychologie der Krisenbewältigung: Eine Längsschnittuntersuchung mit arbeitslosen Lehrern.

Vogt, S., Werner, M., 2014. Forschen mit Leitfadeninterviews und qualitativer Inhaltsanalyse. URL <https://www.f01.th-koeln.de/imperia/md/content/sozialearbeit/plusskriptinterviewsqualinhaltsanalyse.pdf> Stand 09/11/2015.

Wade, D., Crompton, D., Howard, A., Stevens, N., Metcalf, O., Brymer, M., Ruzek, J., Watson, P., Bryant, R., Forbes, D., 2014. Skills for Psychological Recovery: Evaluation of a post-disaster mental health training program. *Disaster Health* 2, 138–145.

WHO, 2020. Process of translation and adaptation of instruments [WWW Document]. WHO. URL [https://www.who.int/substance\\_abuse/research\\_tools/translation/en/](https://www.who.int/substance_abuse/research_tools/translation/en/) (accessed 10.9.20).

World Health Organization, 2011. Psychological first aid: guide for field workers. World Health Organization.

## **Danksagung**

Mein ganz besonderer Dank gilt meiner Betreuerin Dr. Annett Lotzin, die mich während der gesamten Zeit meiner Promotion unterstützte und mir jederzeit für Fragen zu Verfügung stand. Außerdem möchte ich mich bei den Teilnehmern der Fokusgruppe bedanken, die durch ihre motivierte Mitarbeit maßgeblich zum Gelingen dieser Arbeit beigetragen haben. Zuletzt möchte ich mich bei meiner Familie und meinem Freund bedanken, die mich immer wieder motivierten, durchzuhalten.

**Lebenslauf wurde aus datenschutzrechtlichen Gründen entfernt.**

**Lebenslauf wurde aus datenschutzrechtlichen Gründen entfernt.**

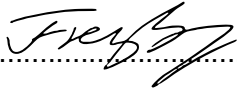


## Eidesstattliche Versicherung

Ich versichere ausdrücklich, dass ich die Arbeit selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die von mir angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und die aus den benutzten Werken wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen einzeln nach Ausgabe (Auflage und Jahr des Erscheinens), Band und Seite des benutzten Werkes kenntlich gemacht habe.

Ferner versichere ich, dass ich die Dissertation bisher nicht einem Fachvertreter an einer anderen Hochschule zur Überprüfung vorgelegt oder mich anderweitig um Zulassung zur Promotion beworben habe.

Ich erkläre mich einverstanden, dass meine Dissertation vom Dekanat der Medizinischen Fakultät mit einer gängigen Software zur Erkennung von Plagiaten überprüft werden kann.

Unterschrift: .....  .....

## **Anhänge**

- Anhang 1    SOLAR Arbeitsbuch
- Anhang 2    Semi-strukturierter Interviewleitfaden
- Anhang 3    Teilnehmeraufruf 1
- Anhang 4    Teilnehmeraufruf 2
- Anhang 5    Teilnehmerscreening
- Anhang 6    Transkript der Fokusgruppendifkussion

## Anhang 1 – SOLAR Arbeitsbuch



# Das SOLAR Programm Mein Arbeitsbuch



## Disclaimer and Copyright Notice

Dieses Arbeitsbuch wurde für Teilnehmer des SOLAR Programms entwickelt.

Das SOLAR Programm umfasst 5 Sitzungen und wurde zur Unterstützung von Menschen entwickelt, die sich nach schwerwiegenden, belastenden Erfahrungen traurig, gestresst, beunruhigt oder auch unwohl fühlen oder es schwierig finden, wieder in ihr Alltagsleben zurückzufinden.

Es kann dabei unterstützen, Fähigkeiten zu erlernen, die helfen, besser für sich zu sorgen.

Das SOLAR Programm ist nicht dafür entwickelt worden, um psychische Erkrankungen zu behandeln und stellt keine Alternative für eine psychotherapeutische Behandlung dar. Menschen mit einer psychischen Erkrankung sollten sich professionelle Unterstützung von qualifizierten Psychotherapeuten holen.

„The SOLAR Program“ wurde im Rahmen einer internationalen Zusammenarbeit unter der Leitung des Phoenix Australia Centre for Posttraumatic Mental Health an der University of Melbourne, in Zusammenarbeit mit der Prince's Trust Australia entwickelt. 2015 fand in Sydney, Australien, ein internationaler runder Tisch<sup>1</sup> statt, bei dem die Inhalte der Intervention festgelegt wurden. Dieses Manual ist von 2016 bis 2017 entwickelt und mittels einer Pilot-Studie getestet worden. Finanziert wurde das Projekt durch „The Australian Commonwealth Department of Health.“

Referenz für das SOLAR Programm.

Lau, W., Creamer, M., Forbes, D., Bryant, R., Phelps, A., Frederickson, J., & O'Donnell, M. The Solar Programm Teilnehmer Arbeitsbuch (2016). Melbourne, Australia: Phoenix Australia. Dt. Übersetzung und Adaption von Lotzin, A., & O'Donnell, M.

<sup>1</sup>SOLAR Expertengruppe Runder Tisch

O'Donnell, M.L., Bryant, R.A., Bisson, J., Burke, S., Busuttill, W., Coghlan, A., Creamer, M., Gray, D., Greenberg, N., McDermott, B., McFarlane, A.C., Monson, C., Phelps, A., Ruzek, J., Schnurr, P.P., Ugang, J., Watson, P., Whitton, S., Williams, R., and Forbes, D.

All Informationen und Materialien wurden von Phoenix Australia – Centre for Posttraumatic Mental Health erstellt und sind urheberrechtlich geschützt.

Für die Vervielfältigung oder Veröffentlichung ist eine schriftliche Genehmigung einzuholen:

Phoenix Australia - Centre for Posttraumatic Mental Health, University of Melbourne; Postal Address: Level 3, Alan Gilbert Building, 161 Barry Street, Carlton VIC 3053, Australia. Phone: (+61 3) 9035 5599. Email: [phoenix-info@unimelb.edu.au](mailto:phoenix-info@unimelb.edu.au). Web: [www.phoenixaustralia.org](http://www.phoenixaustralia.org)

Phoenix Australia - Centre for Posttraumatic Mental Health, University of Melbourne;

Postal Address: Level 3, Alan Gilbert Building, 161 Barry Street, Carlton VIC 3053, Australia.

Phone: (+61 3) 9035 5599.

Email: [phoenix-info@unimelb.edu.au](mailto:phoenix-info@unimelb.edu.au). Web: [www.phoenixaustralia.org](http://www.phoenixaustralia.org)

## Einführung in das Arbeitsbuch

Herzlich Willkommen zum SOLAR Programm. Das SOLAR Programm (Abkürzung aus dem Englischen, „Skills fOr Life Adjustment and Resilience Program“) wurde entwickelt, um Menschen nach schwerwiegenden belastenden Erfahrungen zu unterstützen. Dieses Arbeitsbuch ist Bestandteil des SOLAR Trainingsprogramms. Ihr Trainer wird Sie dabei unterstützen, die im Arbeitsbuch beschriebenen Fertigkeiten zu erlernen und einzusetzen, um nach einem belastenden Ereignis wieder in einen normalen Lebensalltag zurückzufinden.

Das SOLAR Programm berücksichtigt, dass nach schwerwiegenden belastenden Erfahrungen, wie zum Beispiel einem Autounfall, einer Naturkatastrophe oder durch Menschen verübte Gewalt, eine Phase der Genesung notwendig ist. Menschen können auf unterschiedliche Weise von belastenden Erfahrungen beeinträchtigt werden - körperlich, sozial, finanziell und emotional.

Unabhängig davon wieviel Zeit seit dem belastenden Ereignis vergangen ist, erleben viele Menschen auch längerfristig belastende oder überwältigende Gefühle, wie etwa:

- \* Anspannung, Nervosität oder Gereiztheit
- \* Traurigkeit oder Depression
- \* Reizbarkeit und Wut
- \* Trauer oder das Gefühl dauerhaft etwas verloren zu haben
- \* Schuld oder Scham

Schwerwiegende belastende Ereignisse wirken sich häufig auch auf zwischenmenschliche Beziehungen, die Arbeit und das Funktionieren im Alltag aus.

Nach einem belastenden Ereignis stellen Menschen oft ihre emotionale Genesung hinten an, da zunächst oftmals praktische Schwierigkeiten im Alltag überwunden werden müssen. Dennoch ist es wichtig, sich zu einem geeigneten Zeitpunkt mit den eigenen Gefühlen in Verbindung mit dem belastenden Ereignis auseinandersetzen, um damit abschließen zu können und wieder in einen normalen Alltag zurückzufinden. Mit etwas Unterstützung können die meisten Menschen lernen, mit ihren unangenehmen und überwältigenden Gefühlen besser zurechtzukommen und sich so von dem belastenden Ereignis zu erholen. Das SOLAR Programm und die Fertigkeiten, die Sie mit Ihrem Trainer und diesem Arbeitsbuch er-

lernen werden, werden Ihnen dabei helfen, mit unangenehmen Gefühlen besser umzugehen, damit Sie sich wieder den anderen Dingen zuwenden können, die bedeutsam für Sie sind.

**Dieses Arbeitsbuch beinhaltet Strategien, um Ihnen bei Folgendem zu helfen:**

- \* Einen gesunden Lebensstil entwickeln
- \* Mit unangenehmen, belastenden oder starken Gefühlen umgehen
- \* Das belastende Ereignis und die damit verbundenen Gefühle bewältigen
- \* Zu Ihren normalen Alltagsaktivitäten zurückkehren
- \* Mit Sorgen und negativen Gedanken umgehen, die Ihnen durch den Kopf gehen

**Was Sie von diesem Programm erwarten können:**

- \* Das Programm beinhaltet 5 wöchentliche Sitzungen. Die erste Sitzung dauert 1 Stunde und 20 Minuten, alle weiteren Sitzungen dauern 1 Stunde.
- \* Sie werden zusammen mit Ihrem Trainer alle Themenbereiche dieses Arbeitsbuches bearbeiten. Es ist daher bedeutsam, dass Sie an allen Sitzungen teilnehmen, um das Bestmögliche aus dem Programm mitzunehmen.
- \* In jeder Sitzung werden Sie einige neue Informationen erhalten und anschließend eine neue Fertigkeit mit Ihrem Trainer üben.
- \* Am Ende jeder Sitzung wird Ihr Trainer Ihnen dabei helfen, Aktivitäten fest zu legen, die Sie zu Hause zwischen den Sitzungen anwenden.
- \* Dieses Programm funktioniert am besten, wenn Sie die gelernten Fertigkeiten in ihrem Alltag regelmäßig anwenden. Ihr Trainer wird Sie dabei unterstützen neue Fertigkeiten zu erlernen, diese anzuwenden und sie schließlich zur Gewohnheit werden zu lassen.
- \* Bedenken Sie, dass das SOLAR Programm für Menschen mit anhaltender emotionaler Belastung entwickelt worden ist, die jedoch keine schwerwiegende psychische Erkrankung aufweisen. Sollten Sie eine weiterführende psychotherapeutische Behandlung benötigen, kann Ihnen Ihr Trainer Informationen zu psychotherapeutischen Behandlungsmaßnahmen bereitstellen.



## **SITZUNG 1**

### **GESUNDER LEBENSSTIL UND UMGANG MIT BELASTENDEN GEFÜHLEN**

#### **ZIELE DER SITZUNG:**

- Einen Überblick über die Ziele und Inhalte des SOLAR Programms erlangen.
- Die Bedeutung von körperlicher Aktivität und einem erholsamen Nachtschlaf für das allgemeine Wohlbefinden kennenlernen.
- Den Umgang mit belastenden Gefühlen und Stress durch Atemtechniken und Entspannungsübungen erlernen.

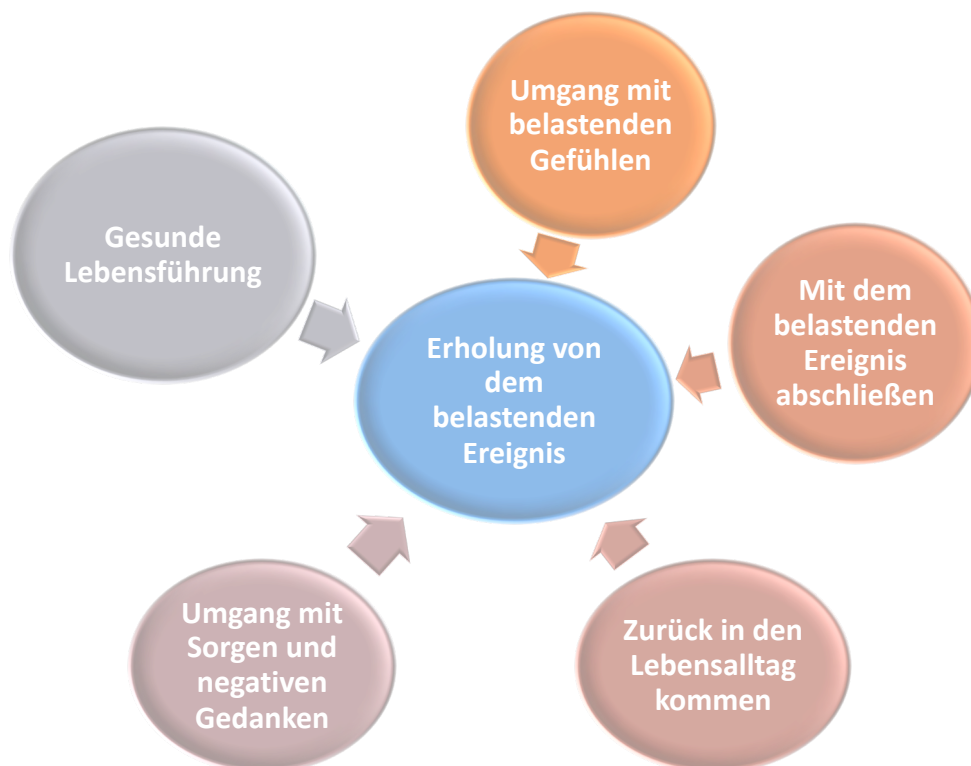
Dauer der Sitzung: 80 Minuten

## Bausteine der Erholung von einem belastenden Ereignis

Das übergeordnete Ziel von SOLAR ist es, Ihnen dabei zu helfen, sich emotional von dem belastenden Ereignis zu erholen und Fertigkeiten zu erlernen, um Ihr Leben wieder auf eine positive Bahn zu lenken.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und denken Sie an die Person, die Sie vor dem belastenden Ereignis waren. Wie sah Ihr Leben aus? Haben sich Ihre Beziehungen zu anderen Menschen seitdem verändert? Haben Sie aufgehört bestimmte Dinge zu tun?

Um Ihnen dabei zu helfen, sich emotional von dem belastenden Ereignis zu erholen, werden Sie in den folgenden fünf Sitzungen sechs wichtige Fertigkeiten erlernen. Am Ende dieses Programms werden Sie auf die erzielten Fortschritte und die Dinge, die sie erreicht haben, zurückblicken können. Folgende Themen werden während des Programms behandelt:



## **Vorteile eines gesunden Lebensstils für die seelische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden**

Nach einem sehr belastenden Ereignis kann es zunächst schwierig sein, einen gesunden Lebensstil beizubehalten. Häufig tritt das Kümmern um die eigene Gesundheit zunächst hinter anderen Dingen zurück. Auf die körperliche Gesundheit zu achten ist jedoch wichtig, weil Sie auch Ihre seelische Gesundheit verbessert.

Die Vorteile eines gesunden Lebensstils beinhalten folgende Bereiche:

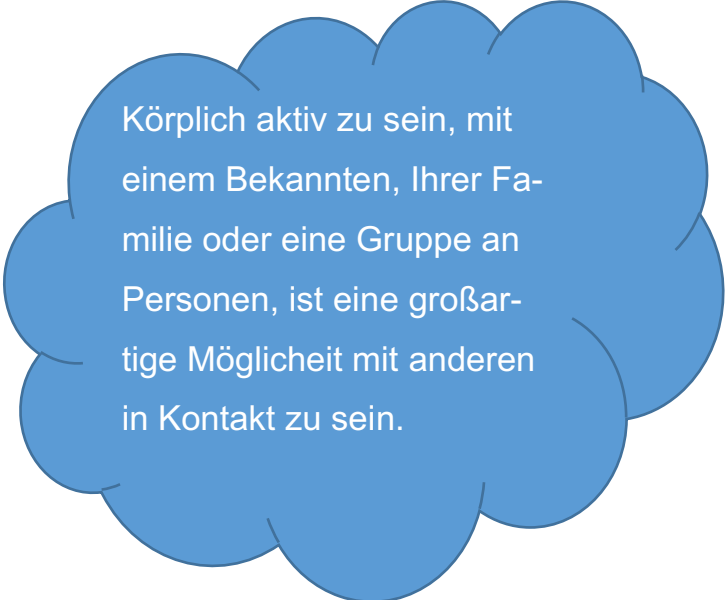
- \* Verbesserte Stimmung
- \* Niedrigere Stressbelastung
- \* Mehr Kontrolle über Ihr Leben
- \* Optimistischere Sichtweise auf die Zukunft
- \* Mehr Selbstbewusstsein

### **Körperliche Aktivität**

Körperliche Aktivität produziert „Glückshormone“ im Gehirn - je mehr Sie also unternehmen, desto besser werden Sie sich fühlen, sodass Sie noch mehr unternehmen wollen! Jede Aktivität, die Sie in Bewegung bringt, ist daher hilfreich.

Probieren Sie einige dieser körperlichen Aktivitäten aus...

- Zügiges Spaziergehen
- Mit Kindern im Park spielen
- Gärtnern
- Fahrradfahren
- Schwimmen
- Golf
- Yoga



Körperlich aktiv zu sein, mit einem Bekannten, Ihrer Familie oder eine Gruppe an Personen, ist eine großartige Möglichkeit mit anderen in Kontakt zu sein.

Wenn Ihnen nach ein bisschen mehr Herausforderung zu Mute ist, können Sie Aktivitäten ausprobieren, die Ihren Herzschlag auf Trab bringen...

Laufen

Aerobic

Wettkampfsport wie Tennis, Squash oder Fußball

Rennradfahren

## **Machen Sie körperliche Aktivität zum Bestandteil Ihres Alltags**

- **Bewegen Sie sich mehr und sitzen Sie weniger**

Denken Sie daran aktiv zu bleiben...

### *Unterwegs*

Gehen Sie zu Fuß oder nehmen Sie das Rad, fahren Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln und gehen Sie den letzten Teil der Wegstrecke zu Fuß, oder parken Sie Ihr Auto am hintersten Ende des Parkplatzes.

### *Bei der Arbeit*

Gehen sie zum Kollegen im Büro nebenan, um ein Anliegen mit Ihren Kollegen zu besprechen, anstatt eine E-Mail zu versenden oder anzurufen.

Machen Sie in der Mittagspause einen kurzen Spaziergang und benutzen Sie die Treppe, wann immer Sie können.

### *In Gesellschaft*

Verabreden Sie sich mit Freunden zu einem Spaziergang oder einer Fahrradtour. Oder organisieren Sie ein Picknick mit Freunden und Familie und bringen Sie einen Ball oder ein anderes Sportgerät mit.

Nehmen Sie an sportlichen Aktivitäten ihrer Gemeinde oder ihres Stadtteils teil, oder helfen Sie Freunden und Nachbarn beim Aufräumen oder beim Umzug.

Welche körperliche Aktivität werden Sie diese Woche unternehmen?

---

### **TIPP!**

Bereits 10 Minuten schnelles Gehen erhöhen Ihre Wachheit und bringen Energie und gute Laune.

## Schlaf

Schlafprobleme treten häufig bei Menschen auf, die belastende Erfahrungen gemacht haben. Die gute Nachricht ist, dass Sie viel tun können, um die Voraussetzungen für einen erholsamen Nachtschlaf zu verbessern. Ein erholsamer Nachtschlaf wird Ihnen zu mehr Energie und besserer Laune verhelfen.

### **Probieren Sie diese Tipps für einen erholsamen Nachtschlaf aus**

#### *Schließen Sie mit dem Tag ab*

Ihr Bett ist kein Ort zum Probleme lösen. Wenn Sie feststellen, dass Sie bereits im Bett liegen und über die Dinge nachdenken, die noch erledigt werden müssen, schreiben Sie zu einem früheren Zeitpunkt am Abend die Dinge in einer Liste auf, die Sie am nächsten Tag erledigen müssen. Sie können diese Liste neben dem Bett aufbewahren, dann können Sie auch die Dinge ergänzen, die Ihnen einfallen, während Sie versuchen einzuschlafen, um sie so aus dem Kopf zu bekommen.

#### *Etablieren Sie ein „Schlaf-Ritual“*

Nutzen Sie jeden Abend dasselbe Ritual zur Entspannung, damit ihr Gehirn lernt, dass im Anschluss an das Ritual Schlaf folgt. Sie könnten als Ritual entspannende Musik vor dem Einschlafen hören, ein Buch lesen, ein warmes Bad nehmen, das Licht reduzieren oder weiches, indirektes Licht nutzen. Oder Sie probieren es mit einer Atem- oder Entspannungsübung, wie zum Beispiel einer Meditationsübung.

#### *Etablieren Sie eine regelmäßige Aufwachzeit*

Stehen Sie jeden Tag zur selben Zeit auf, auch am Wochenende, und weichen Sie davon maximal eine Stunde ab, unabhängig davon, wie lange Sie geschlafen haben. Das kann schwierig sein, wenn Sie nicht gut geschlafen haben, es ist jedoch sehr wichtig, um zu einer gesunden Schlaf-Routine zurück zu finden.

*Nutzen Sie Ihr Bett ausschließlich zum Schlafen*

Ihr Gehirn muss das Zubettgehen mit Schlafengehen in Verbindung bringen. Daher sollte das Bett hauptsächlich zum Schlafen genutzt werden. Aktivitäten wie Essen, Arbeiten, Fernsehen oder Gespräche über die Probleme des Tages sollten daher in einem anderen Raum stattfinden.

*Achten Sie auf die Umgebung, in der Sie schlafen*

Ihr Schlafzimmer sollte dunkel, ruhig und kühl sein. Verändern Sie Ihr Schlafzimmer so, um die notwendigen Bedingungen für einen erholsamen Schlaf zu schaffen. Entfernen Sie etwa den Fernseher und elektronische Geräte aus dem Schlafzimmer, tragen Sie eine Schlafmaske und Ohrstöpsel, oder öffnen Sie ein Fenster.

*Gehen Sie schlafen, wenn Sie müde sind*

Gehen Sie schlafen, wenn Sie bemerken, dass Sie müde sind anstelle einer festgelegten Uhrzeit - das wird die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass Sie schnell einschlafen. Sollten Sie innerhalb von 20-30 Minuten nicht einschlafen, stehen Sie auf, gehen Sie in einen anderen Raum und widmen sich einer entspannenden Tätigkeit (zum Beispiel ein wenig anstrengendes Spiel spielen oder ein Bild malen), am besten bei gedämpftem Licht. Warten Sie bis Sie müde werden und kehren Sie zum Schlafen in Ihr Bett zurück. Wenn Sie nach 20-30 Minuten immer noch nicht einschlafen können, stehen Sie erneut auf. Wiederholen Sie das so oft wie nötig, bis Sie einschlafen. Dasselbe können Sie versuchen, wenn Sie nachts aufwachen und nicht mehr einschlafen können. Durch diese Prozedur trainieren sie Ihr Gehirn, das Bett mit Schlaf zu verbinden, oder mit anderen Worten, eine gute Schlafgewohnheit schaffen.

*Vermeiden Sie Mittagsschlaf während des Tages*

Schlafen während des Tages stört ihr Schlafmuster und erschwert es Ihnen daher abends einzuschlafen.

*Achten Sie auf Ihre Ernährung*

Begrenzen Sie die Menge an Koffein, Nikotin und Alkohol, die Sie abends zu sich nehmen. Vermeiden Sie es auch, Schlaftabletten an mehr als 2-3 Nächten hintereinander einzunehmen (außer dies wurden von Ihrem Arzt verschrieben).

Was werden Sie diese Woche ausprobieren, um Ihren Nachtschlaf zu verbessern?

---

---



## Umgang mit belastenden Gefühlen

Seit der belastenden Erfahrung ist Ihnen möglicherweise aufgefallen, dass Sie sich trauriger oder verzweifelter fühlen als normalerweise. Vielleicht sind Sie auch reizbarer oder werden leicht wütend, oder Sie sind ängstlicher, angespannter und gereizter. Diese belastenden Gefühle können sich auf verschiedene Weise bemerkbar machen:

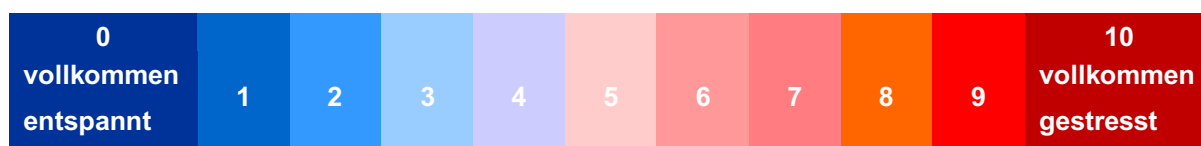
- Kopfschmerzen
- Herzrasen
- Angespannte Muskulatur
- Bauchschmerzen
- Vermehrtes Schwitzen
- Schlechter Schlaf
- Schwierigkeiten sich zu beruhigen und zu entspannen
- Gestörter Tagesablauf
- Verminderter Appetit
- Schwierigkeiten sich zu konzentrieren

Wenn solche beunruhigenden und belastenden Gefühle unberücksichtigt bleiben, können sie sich negativ auf wichtige Lebensbereiche auswirken, etwa auf Ihre Familie und andere zwischenmenschliche Beziehungen, und auf die Arbeit. Das bewusster Wahrnehmen dieser starken Gefühle und das Erlernen eines besseren Umgangs mit ihnen kann dazu beitragen, dass diese Gefühle weniger Einfluss auf Ihren Alltag nehmen.

### Gefühle wahrnehmen

Der erste Schritt auf dem Weg zu einem besseren Umgang mit belastenden Gefühlen ist sich stärker bewusst zu werden, wie Sie sich gerade fühlen. Die folgende Belastungs-Skala (B-Skala) kann Sie dabei unterstützen, die Ausprägung der aktuellen Belastung einzuschätzen. Auf der Belastungs-Skala bedeutet „0“ vollkommen entspannt und „10“ vollkommen gestresst.

### Belastungsskala



Während des gesamten SOLAR Programms können Sie die Belastungsskala dazu nutzen, Veränderungen in Ihrer Belastung, z.B. nach entspannenden Aktivitäten, zu beobachten.

## Kontrolle über Ihre Atmung erlangen

Nach einem sehr belastenden Ereignis kann Ihre körperliche Anspannung dauerhaft erhöht sein. Diese Anspannung kann Ihre Atmung verändern und zu einer flacheren Atmung und einer verstärkten Brustatmung führen. Eine wirksame Methode, um einer angespannten Atmung entgegenzuwirken und mit belastenden Gefühlen besser umzugehen, ist der Einsatz von Techniken zur Atemkontrolle.

### Angespannte Atmung

Flach, nutzt nur die Brust

Schnell

Einatmung ist stärker

Vermittelt Furcht und Ängstlichkeit

### Kontrollierte Atmung

Tiefer, nutzt Zwerchfell und Bauch

Langsam

Ein- und Ausatmung sind ausgeglichen

Vermittelt Entspannung und Schlaf

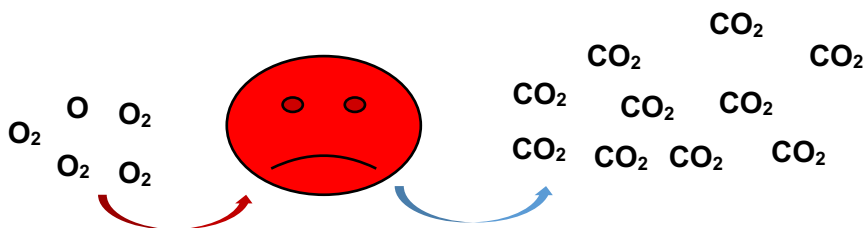
## Der Einfluss der Atmung auf die Gefühle

Wenn Sie einatmen, nehmen Ihre Lunge und Ihr Blut Sauerstoff ( $O_2$ ) aus der Luft auf.

Wenn Sie ausatmen, wird Kohlenstoffdioxid ( $CO_2$ ) abgegeben. Unser Körper ist auf das richtige Verhältnis zwischen Sauerstoff und Kohlenstoffdioxid angewiesen, um optimal funktionieren zu können.

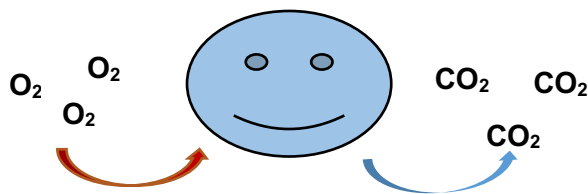
### Schnelle/angespannte Atmung

Wenn wir gestresst oder angespannt sind, neigen wir dazu schneller als normalerweise zu atmen. Wenn wir zu schnell atmen, atmen wir zu viel Sauerstoff ein und atmen zu viel Kohlenstoffdioxid aus. Hierdurch sinkt die Konzentration von Kohlenstoffdioxid im Blut, was dazu führen kann, dass Sie sich benommen, angespannt oder ängstlicher fühlen, schwitzige Hände haben oder sogar panische Angst bekommen.



### *Kontrollierte Atmung*

Bei einer kontrollierten Atmung atmen wir genau die Menge an Sauerstoff ein, die unser Körper benötigt, um die richtige Menge an Kohlenstoffdioxid zu produzieren. Das bedeutet, dass das Verhältnis zwischen Sauerstoff und Kohlenstoffdioxid im Blut ausgeglichen ist, was Sie dabei unterstützen kann, sich ruhig und entspannt zu fühlen. Durch die bewusste Entspannung unserer Atmung können wir Spannungen in unserem Körper lösen. Diese körperliche Entspannung hilft wiederum unsere Stimmung zu verbessern.



## Übung zur Atemkontrolle

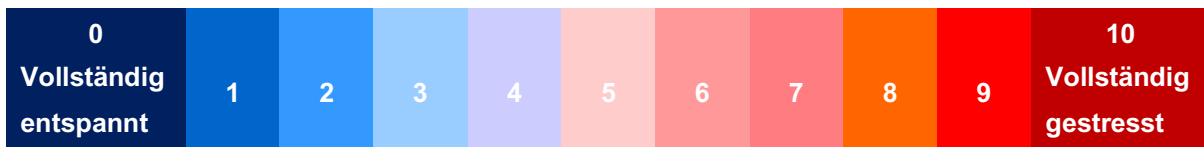
Bei regelmäßiger Anwendung können Ihnen Atemübungen helfen, schnell einen Zustand der Entspannung zu erreichen. Probieren Sie die folgende Übung mit Ihrem Trainer aus.

### Kontrollierte Atmung

1. Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl mit Ihren Füßen auf dem Boden.
2. Atmen sie normal (nicht zu tief) 4 Sekunden lang durch die Nase ein.
3. Machen Sie eine Pause von 2 Sekunden.
4. Atmen Sie langsam 6 Sekunden lang aus. Machen Sie erneut eine Pause.
5. Atmen Sie ruhig weiter, 4 Sekunden lang ein und 6 Sekunden lang aus.

Bevor Sie die kontrollierte Atmung üben, notieren sie Ihre aktuelle Belastung auf ihrer B-Skala. Im Anschluss führen Sie die Übung zwei Minuten lang aus. Wenn Sie fertig sind, notieren Sie Ihre Belastung erneut.

### Belastungsskala



| Datum und Zeit                     | Belastung vorher | Belastung hinterher |
|------------------------------------|------------------|---------------------|
| <i>Beispiel 10.5.2017 um 13.00</i> | 9                | 3                   |
|                                    |                  |                     |

Achten Sie darauf, ob Ihre Belastung sich nach der Übung verändert hat und beobachten Sie, ob körperlichen Veränderungen aufgetreten sind.

### Üben Sie!

Wie bei jeder neu zu erlernenden Fertigkeit ist es entscheidend, regelmäßig zu üben. Praktizieren Sie die Atemübungen jeden Tag mindestens 5 Minuten. Wenden Sie die kontrollierte Atmung zunächst an, wenn Sie gerade nicht gestresst sind. Wenn Sie sich mit der Übung ausreichend vertraut gemacht haben, können Sie diese Übung auch anwenden, wenn Sie aufgeregt sind oder sich gestresst fühlen.

## **Meine entspannenden Aktivitäten**

Manche Aktivitäten führen dazu, dass wir uns gestresst fühlen, während andere Tätigkeiten uns dabei helfen, uns zu entspannen. Schreiben Sie einige Aktivitäten auf, die Ihnen zu einer „Pause“ von Ihren derzeitigen Sorgen und Ärgernissen verhelfen könnten. Das können Aktivitäten sein, die Sie in der Vergangenheit als entspannend empfunden haben. Vielleicht hat Ihr Trainer auch einige Vorschläge für Aktivitäten in der Nähe Ihres Wohnorts. Integrieren Sie diese Aktivitäten in Ihren Tagesablauf.

*Beispiele: einen Meditations-Kurs in der Nähe besuchen, angenehme Musik hören*

## Wöchentliche Übung

**1. Meine Aktivitäten für diese Woche:** Diese Woche werden vier Aktivitäten geübt.

|    |   |
|----|---|
| 1. | Führen Sie die von Ihnen gewählte körperliche Aktivität durch |
|----|---|

|    |  |
|----|--|
| 2. | Verankern Sie eine entspannende Aktivität in Ihrem Tagesablauf |
|----|--|

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| 3. | Üben Sie die kontrollierte Atmung |
|----|-----------------------------------|

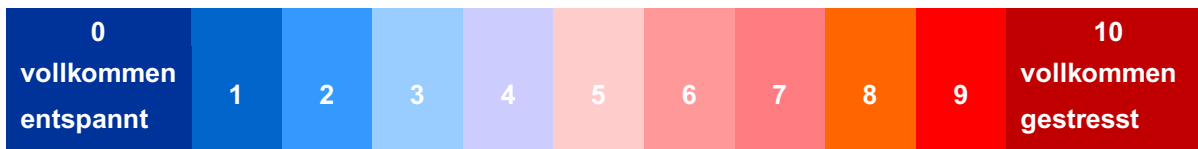
|    |   |
|----|---|
| 4. | Üben Sie Strategien für einen besseren Schlaf ein |
|----|---|

**2. Mein Aktivitäten-Planer:** Planen Sie mit Ihrem Trainer, wann Sie Ihre Aktivitäten diese Woche durchführen werden und wie Sie dies genau umsetzen wollen.

| Welche Aktivität?  | Wann?                               | Was werde ich brauchen?  | Was könnte mir im Weg stehen?                          | Wie werde ich diese Hindernisse überwinden?  |
|--|-------------------------------------|--|--|--|
| <i>Bsp.: Spazieren gehen für 30 Min. an drei Abenden in dieser Woche</i> | <i>Montag, Mittwoch und Freitag</i> | <i>Pünktlich Feierabend machen, Sportkleidung und Turnschuhe mitnehmen</i> | <i>Keine Lust oder keine Energie haben, Zeitmangel</i> | <i>Daran denken, wie viel besser man sich hinterher fühlt.<br/>Im Voraus Spaziergang einplanen und sich Zeit dafür freihalten.</i> |
| 1.   |                                     |  |  |  |
| 2.   |                                     |  |  |  |
| 3.   |                                     |  |  |  |
| 4.   |                                     |  |  |  |

**3. Üben Sie die kontrollierte Atmung:** Nehmen Sie sich mindesten 5 Minuten pro Tag Zeit, um Ihre kontrollierte Atmung zu üben. Bevor Sie das tun, nutzen Sie die Belastungs-Skala und notieren Sie Ihr Belastungs-Niveau. Wenn Sie die Atemübung beendet haben, notieren Sie Ihr Belastungs-Niveau erneut.

**Belastungsskala**



| Datum und Zeit                    | Belastung vorher | Belastung hinterher |
|-----------------------------------|------------------|---------------------|
| <i>Beispiel 10.5.2016 um 8.00</i> | 9                | 3                   |
|                                   |                  |                     |
|                                   |                  |                     |
|                                   |                  |                     |
|                                   |                  |                     |
|                                   |                  |                     |
|                                   |                  |                     |
|                                   |                  |                     |
|                                   |                  |                     |

Beobachten Sie, ob Ihre Belastung während der Übung absinkt. Wenn nicht, sprechen Sie in der nächsten Sitzung mit Ihrem Trainer darüber.



- 4. Dokumentation meiner wöchentlichen Aktivitäten:** Behalten Sie den Überblick über die Aktivitäten, die sie im Laufe der Woche erledigen werden. Führen Sie das kontrollierte Atmen jeden Tag durch. Haken Sie jede Aktivität ab, sobald Sie sie erledigt haben.

|                                       | Mo                       | Di                       | Mi                       | Do                       | Fr                       | Sa                       | So                       |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>Körperliche Aktivität</b>          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Entspannende Aktivität</b>         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Kontrollierte Atmung</b>           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Strategien für besseren Schlaf</b> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- 5. Kommentare für meinen Trainer:** Schreiben Sie sich auf, was Ihnen bei der Durchführung Ihrer Aktivitäten aufgefallen ist, z.B. was hilfreich war und was nicht. In der nächsten Sitzung können Sie mit Ihrem Trainer darüber sprechen.

---



---



---



---

**Nächste Sitzung:**

|          |  |
|----------|--|
| Datum:   |  |
| Uhrzeit: |  |

## **SITZUNG 2**

### **GESUNDER LEBENSSTIL, UMGANG MIT BELASTENDEN GEFÜHLEN UND ABSCHLUSS MIT DEM BELASTENDEN EREIGNIS**

#### **ZIELE DIESER SITZUNG:**

- Denken Sie über Ihre aktuelle Ernährung nach und überlegen Sie, wie Sie diese gesünder gestalten könnten
- Lernen Sie Techniken, die Ihnen helfen, sich entspannter zu fühlen und sich besser auf die Gegenwart zu fokussieren
- Beginnen Sie damit, mit Hilfe des expressiven Schreibens mit dem belastenden Erlebnis abzuschließen.

Dauer der Sitzung: 50 Minuten

## Wie ist es Ihnen in der letzten Woche ergangen?

Besprechen Sie mit Ihrem Trainer die Aktivitäten, die Sie für die letzte Woche geplant hatten. Berücksichtigen Sie dabei, wie es Ihnen mit jeder dieser Aktivitäten ergangen ist:



Die folgenden Fragen können dabei hilfreich sein:

- \* Haben Sie es geschafft, die wöchentlichen Übungen zu erledigen?
- \* Welche Dinge haben Sie daran gehindert, die Aktivität auszuführen?
- \* Was hat Ihnen geholfen, die geplanten Aktivitäten zu erledigen? Was könnte Ihnen beim nächsten Mal helfen?
- \* Wie ging es Ihnen nach der Aktivität? Was waren die Vorteile, was die Nachteile?

Notieren Sie hier alle Erkenntnisse oder Vorschläge, die sich aus der Besprechung ergeben.

---

---

---

---

---

## Ernährung

Gesunde Ernährung ist ein wichtiger Aspekt der Selbstfürsorge und kann nach einer sehr belastenden Erfahrung leicht in Vergessenheit geraten. Die Ernährung kann jedoch einen großen Unterschied für Ihr Wohlbefinden ausmachen. Eine gesunde Ernährung kann ihnen dabei helfen, Ihre Stimmung zu verbessern. Versuchen Sie für eine gesunde Ernährung Nahrungsmittel von jeder der unten aufgeführten Gruppen in Ihren Speiseplan aufzunehmen. (DGE-Ernährungskreis, Copyright: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn)



## Tipps für eine gesündere Ernährung

- \* Fügen Sie eine extra Portion Gemüse zu einer Ihrer Mahlzeiten hinzu.
- \* Essen Sie lieber eine gesunde Zwischenmahlzeit, als einen Snack der viel Zucker oder Fett enthält.
- \* Sollte die Versuchung nach ungesunden Speisen zu groß sein, vermeiden Sie es ungesunde Lebensmittel im Haus zu haben.
- \* Trinken Sie jeden Tag einen Liter ungesüßte (nicht-alkoholische) Flüssigkeit - stilles Wasser ist eine sehr gute Wahl (und kostenlos!)
- \* Nehmen Sie sich ein gesundes Mittagessen und Zwischenmahlzeiten für zwischendurch mit, wenn Sie tagsüber unterwegs sind.
- \* Machen Sie sich eine Einkaufsliste, bevor Sie Lebensmittel einkaufen gehen.
- \* Wähle als Zwischenmahlzeiten Obst und Gemüse
- \* Die Basis Ihres Mittagessens sollten Getreide, mageres Fleisch, Eier und Gemüse sein.

## Alkohol, Drogen, Koffein und Nikotin

Nach einem sehr belastenden Ereignis kann es vorkommen, dass Sie mehr Alkohol trinken oder mehr rauchen als sonst. Das kann zwar eine kurzfristige Erleichterung bringen, aber auf lange Sicht behindert es Ihre Genesung. Die Einschränkung des Konsums von Alkohol, Drogen, Koffein und Nikotin hat enorme Vorteile für die körperliche und geistige Gesundheit.

- \* Wenn Sie Alkohol trinken, halten Sie sich an die empfohlene Menge - nicht mehr als 1 Flasche Bier oder 1 Glas Wein an einem Tag. Setzen Sie sich zum Ziel, wenigstens einen alkoholfreien Tag in der Woche einzuhalten.
- \* Vermeiden Sie es Alkohol oder Drogen zu benutzen, um negative Gefühle zu betäuben oder das Einschlafen zu erleichtern. Probieren Sie stattdessen lieber einige der Strategien für einen besseren Schlaf von letzter Woche aus.
- \* Reduzieren Sie den Konsum von anregenden Substanzen wie Zigaretten und Kaffee, sie führen nur dazu, dass Sie sich noch nervöser fühlen.

Wie werden Sie Ihre Ernährung diese Woche gesünder gestalten?

---

**TIPP!**

**Ersetzen Sie schlechte Gewohnheiten durch bessere, anstelle sie ganz weg zu lassen!** Anstatt nach einem Glass Wein, Zigaretten oder ungesunden Lebensmitteln zu greifen, wenn Sie sich gestresst fühlen, nehmen Sie sich ein Stück Obst.

## Mit belastenden Gefühlen besser umgehen, mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen

Seit dem belastenden Ereignis hatten Sie vielleicht manchmal das Gefühl, von Ihren Gefühlen überwältigt zu sein. Das passiert manchmal, wenn die Gedanken lange Zeit um schlimme Ereignisse aus der Vergangenheit kreisen oder man sich Sorgen darüber macht, was in der Zukunft passieren könnte. Wenn Sie das tun, entgehen Ihnen möglicherweise wichtige Informationen über die gegenwärtige Situation. Sie könnten es verpassen, die guten Dinge zu bemerken, die gerade in der Gegenwart passieren, wie zum Beispiel in Sicherheit zu sein oder Freunde und eine Familie zu haben.

Die beste Möglichkeit mit belastenden Gefühlen umzugehen ist es, sich im **gegenwärtigen Moment**, also was jetzt gerade passiert, zu verankern.

Die folgenden Achtsamkeitsübungen werden Ihnen dabei helfen, Ihre Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und weg von belastenden Gefühlen und Gedanken zu lenken. Sie können diese Übungen zu jeder Zeit und an jedem Ort anwenden, wenn Sie mehr Kontrolle über Ihre Gefühle erreichen wollen:

### Die 5, 4, 3, 2, 1 Übungen

Für diese Übung werden Sie Dinge in Ihrer Umgebung mit Ihren verschiedenen Sinneskanälen wahrnehmen und beobachten.

Denken Sie nun an...

... 5 Dinge, die Sie sehen können

... 4 Dinge, die Sie hören können

... 3 Dinge, die Sie fühlen können

... 2 Dinge, die Sie riechen können oder deren Geruch Sie mögen

und,

... 1 Sache, die Ihnen gefällt, wo Sie gerade sind.

## Die Achtsamkeitsübungen

Verbringen Sie 5 Minuten damit, die Dinge um Sie herum bewusst wahrzunehmen. Nutzen Sie Ihre Sinne, um ganz genau auf Ihre Umwelt im Hier und Jetzt zu achten! Wenn Sie bemerken, wie Ihr Geist in Gedanken an die Vergangenheit oder Zukunft umherschweift, bringen Sie Ihren Fokus zurück in die Gegenwart. Das ist gar nicht so leicht und braucht viel Übung.

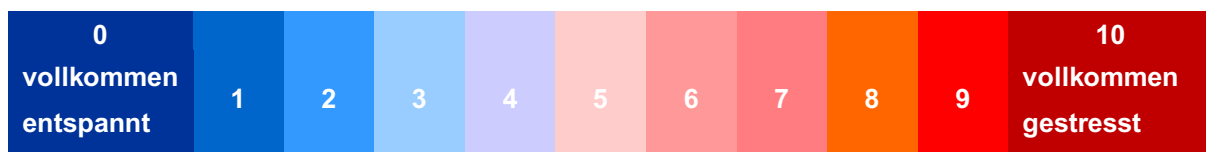
Probieren sie einige oder alle dieser Variationen aus:

- \* Nehmen Sie den Stuhl wahr, auf dem Sie sitzen; achten Sie genau auf die Farben, die Struktur und seine Form. Wie fühlt es sich an auf dem Stuhl zu sitzen? Ist er weich oder fest, wo spüren Sie die Berührung mit Ihrem Körper?
- \* Nehmen Sie den Boden vor Ihnen wahr; achten Sie genau auf Farbe, Struktur und Abdrücke oder Gegenstände auf dem Boden; wo trifft Licht auf den Boden und wo ist es schattig? Wie fühlt es sich unter Ihren Füßen an?
- \* Was nehmen Sie sonst noch um sich herum wahr? Schauen sie andere Dinge in Ihrer Umgebung an; die Wände, andere Möbel, ein Bild oder der Ausblick aus dem Fenster. Nehmen Sie so viele Details wie möglich wahr.

Versuchen Sie das, was gerade passiert, möglichst nicht zu bewerten. Nehmen Sie die Dinge, die gegenwärtig in Ihrer Umgebung da sind, einfach nur wahr und gehen Sie dann zur Wahrnehmung des nächsten Objekts über.

Entscheiden Sie mit Ihrem Trainer, welche Achtsamkeitsübung Sie während dieser Sitzung ausprobieren möchten. Notieren Sie vor und nach der Übung Ihre Belastung anhand der Belastungsskala.

## Belastungsskala





| <b>Datum und Uhrzeit</b> | <b>Belastung vorher</b> | <b>Belastung nachher</b> |
|--------------------------|-------------------------|--------------------------|
|                          |                         |                          |

Wie geht es Ihnen jetzt nach der Achtsamkeitsübung?

Welche Achtsamkeitsübung werden Sie diese Woche üben?

---

## **Mit dem belastenden Ereignis abschließen**

Auf ein sehr schwerwiegendes belastendes Ereignis reagieren wir oft mit Entsetzen und starker Belastung. Mit der Zeit nimmt die Belastung meistens wieder ab, wenn Menschen beginnen ihren Lebensalltag wiederherzustellen und mit den gemachten Erfahrungen abschließen. Manche Menschen fühlen sich jedoch anhaltend stark durch das Ereignis belastet, was ein Hindernis für die vollständige Genesung darstellen kann. Es hat sich gezeigt, dass Menschen, denen es schwer fällt mit Ihren belastenden Erfahrungen abzuschließen, dazu neigen, sich Ausschnitte des belastenden Ereignisses (oder dessen Folgen) immer wieder ins Bewusstsein zu rufen. Dabei konzentrieren sie sich meist auf besonders belastende oder traurige Aspekte. Sich nur auf einzelne Ausschnitte anstelle auf die gesamte Erfahrung zu fokussieren, kann das Gefühl vermitteln festzustecken und kann damit dazu beitragen, dass die Belastung nicht abnimmt. Die Übungen, die wir vorschlagen, werden Ihnen dabei helfen, über die Erfahrung als Ganzes nachzudenken und den Fokus von den besonders belastenden Ausschnitten weg zu lenken.

Ihre Erfahrungen besser zu verstehen und sie in einen Gesamtzusammenhang zu bringen, kann Ihnen dabei helfen, mit dem belastenden Ereignis fertig zu werden. Wenn Sie Ihrem Verstand erlauben, das Geschehene zu ordnen oder zu "verarbeiten", werden die belastenden Gefühle, die mit dem belastenden Ereignis verbunden sind, abnehmen. Im Laufe der Zeit werden Sie in der Lage sein, über das belastende Ereignis selbst oder über in Zusammenhang stehende Ereignisse nachzudenken und über sie zu sprechen, ohne von Ihren Gefühlen überwältigt zu sein.

Eine nützliche Analogie zur Ordnung von Gedanken und Gefühlen nach einem sehr belastenden Ereignis, ist die eines Schrankes, in den alles ungeordnet hineingestopft wurde. Nichts passt gut hinein, Sie können die Schranktür nicht schließen, und bestimmte Inhalte aus dem Schrank fallen immer wieder heraus. Jedes Mal, wenn Sie am Schrank vorbeigehen, sehen Sie nur die Dinge, die herausgefallen sind. Um damit richtig umgehen zu können, müssen Sie den Schrank öffnen, alles herausnehmen und den Inhalt ordentlich verstauen. Dann sieht man alles im Schrank, und die Dinge, die immer herausgefallen sind, liegen jetzt neben anderen Dingen - Sie müssen sich nicht mehr so sehr auf diese Dinge konzentrieren.

Auf die gleiche Art und Weise, wird es Ihnen helfen, Ihre belastenden Erfahrungen zu ordnen und besser zu verstehen, indem Sie Ihre Gedanken, Erinnerungen oder Gefühle bezüglich des belastenden Ereignisses oder damit verbundener Ereignisse noch einmal durchge-

hen. Wir werden das mit Hilfe einer einfachen Schreibaufgabe tun, in der Sie über das Ereignis schreiben. Sie beginnen dabei kurz vor dem Beginn des Ereignisses mit Ihrer Beschreibung und beenden die Beschreibung am Ende des Ereignisses. Indem Sie über das Geschehene schreiben, werden Sie es aus Ihrem Kopf bekommen und in eine logische Abfolge bringen. Möglicherweise entwickeln Sie dabei eine andere Sicht auf bestimmte Aspekte des Ereignisses. Sie können Dinge hinzufügen, die Sie damals noch nicht wussten, jetzt aber schon. Schließlich werden Sie durch diese Übung eine ausgewogenere Sicht auf das Ereignis entwickeln.

## **Meine Geschichte schreiben**

Diese Übung beinhaltet, dass Sie so detailliert wie möglich über das belastende Ereignis, oder etwas, das im Anschluss daran passiert ist aber damit zu tun hat, schreiben. Ihre Geschichte zu schreiben bedeutet, die Geschichte aus Ihrer Perspektive zu erzählen. Selbst wenn Ihre Geschichte, die Sie aufschreiben möchten, nichts mit dem belastenden Ereignis zu tun hat, können Sie über etwas schreiben, das Sie beunruhigt oder stört.

Schreiben Sie Ihre Geschichte per Hand oder Computer auf und berücksichtigen Sie alles, woran Sie sich erinnern können - Ihre Gedanken, Gefühle und Reaktionen. Wenn Sie Ihre Geschichte nicht aufschreiben wollen, können Sie auch eine Audioaufnahme Ihrer Geschichte verwenden (zum Beispiel mit der Aufnahmefunktion Ihres Mobiltelefons). Behalten Sie dabei folgende Fragen im Kopf: „Was ist passiert?“, „Was habe ich gedacht?“, „Wie habe ich mich gefühlt?“, „Was konnte ich sehen?“, „Was konnte ich hören?“ Es ist auch in Ordnung darüber zu schreiben, was diese Erfahrung jetzt für Sie bedeutet: „Was fühle ich jetzt bezüglich des Geschehenen?“, „Was denke ich jetzt darüber?“, „Hätte ich etwas anders gemacht, wenn ich es gekonnt hätte?“, „Gibt es etwas, dass ich gelernt habe?“

Wählen Sie für diese Aktivität einen Zeitpunkt und einen geschützten Ort, an dem Sie so viel Privatsphäre wie möglich haben. Notieren Sie Ihre Belastung anhand der B-Skala, bevor Sie mit der Erzählung beginnen und noch einmal nach Beendigung der Aufgabe. Wenn Sie während der Erzählung ihrer Geschichte eine Unterbrechung einlegen müssen, können Sie zu einem späteren Zeitpunkt dort weitermachen, wo Sie aufgehört haben.

Im Folgenden finden Sie ein Beispiel für die Geschichte einer Frau, die in einen Autounfall erlebte und diese Erfahrung niedergeschrieben hat. Das Beispiel soll verdeutlichen, wie detailliert eine Geschichte sein kann.

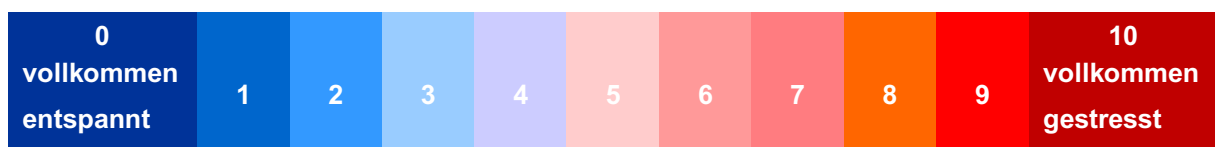
*Ich befand mich auf dem Weg nach Hause nach der Arbeit, ich fuhr die übliche Strecke. Ich hörte das gleiche Radioprogramm wie jeden Tag. Ich erreichte die Kreuzung mit der großen Tankstelle.... Die Ampel war rot, also hielten die Autos an... Ich dachte noch darüber nach, dass viel los sei an den Zapfsäulen...Ich musste warten, bis die Autos und Fußgänger die Kreuzung überquert hatten... ein junges Paar und ein junger Mann mit Bart überquerten die Kreuzung. Als die Ampel grün wurde, begann ich meine Fahrt fortzusetzen, wie die anderen Autos auch. Aus dem Augenwinkel sah ich das Auto in der Fahrspur neben mir plötzlich anhalten, ich wusste aber nicht warum, ich erinnere mich daran, dass ich seine Bremsen hörte. Ich konnte nichts sehen. Plötzlich war eine Person direkt vor meinem Auto. Er prallte auf meine Windschutzscheibe und ich sah ihn fallen. Ich nahm wahr, dass es ein junger Mann war.... ich hatte keine Ahnung woher er plötzlich kam.... Ich geriet in Panik, ich hatte entsetzliche Angst.... und Schweiß lief meinen Rücken hinunter.... Ich konnte ihn nicht mehr sehen und wusste nicht, ob es ihm gut ging. Oder ob er noch am Leben war. Der ganze Verkehr um mich herum hatte angehalten. Ich stieg aus meinem Auto aus. Es roch nach Diesel, die Leute rannten um mich herum.... Dann sah ich den jungen Mann auf der Straße zusammenbrechen. Ich erinnere mich, dass mir schlecht wurde. Eine Frau rief einen Krankenwagen.... Mir ging durch den Kopf: "Was mache ich jetzt bloß?" Ich zitterte. Es war sehr laut und die Leute standen um mich herum; eine Dame fragte mich, ob es mir gut ginge.... alles was ich denken konnte, war: "Geht es dem jungen Mann gut?".... dann waren die Rettungskräfte da und halfen ihm. Die Polizei kam an. Sie sagten, andere hätten berichtet, dass der junge Mann versucht hatte, über die Straße zu laufen, deshalb hätte ich ihn nicht gesehen. Ich fuhr nach Hause und war wacklig auf den Beinen. Ich erzählte meinem Partner davon - er beruhigte mich; ich fühlte mich viel ruhiger, nachdem ich mit ihm gesprochen hatte. Selbst jetzt, wenn ich darüber nachdenke, fange ich an etwas zu schwitzen, aber ich weiß, dass es nicht meine Schuld war, ich fahre nicht mehr so viel wie früher Auto, aber ich arbeite daran.*

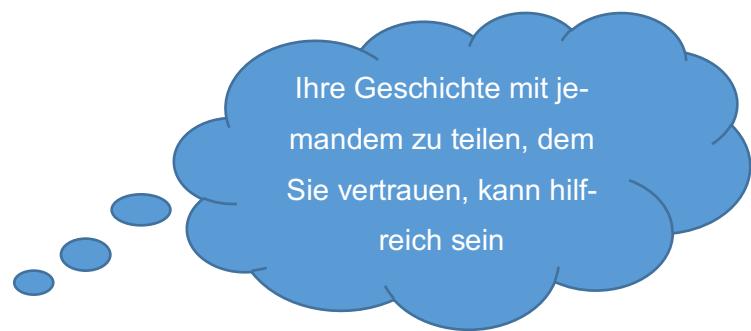
Möglicherweise empfinden Sie diese Übung zunächst als sehr belastend. Mit jedem Mal, bei dem sie Ihre Geschichte lesen oder hören, werden Ihre Gefühle mit der Zeit ein bisschen weniger überwältigend erscheinen. Das Schreiben wird Ihnen dabei helfen Ihre Gedanken und Gefühle zu ordnen, Dinge im Gesamtzusammenhang zu betrachten, Ihnen ermöglichen eine andere Sicht auf die Dinge zu entwickeln und Ihre Erfahrungen zu reflektieren.

**TIPP!**

Denken Sie daran, vor und nach der Schreibübung Ihre Belastung einzuschätzen.

**Belastungsskala**





### **Nachdem Sie Ihre Geschichte aufgeschrieben haben**

- \* Es kann hilfreich sein, eine oder mehrere der Atemübungen, eine Achtsamkeitsübung oder eine Entspannungsübung, die Sie besonders mögen, durchzuführen.
- \* Es kann sehr hilfreich sein die Geschichte mehrmals zu aufzuschreiben, vielleicht einige Male, jedes Mal mit mehr Details, anderen Gedanken, neuen Erkenntnissen oder Überlegungen.
- \* Lesen Sie die Geschichte jeden Tag mindestens einmal bis zur nächsten Sitzung durch. Stellen Sie sich hierbei einige Fragen, wie etwa „Wie hat es sich diesmal angefühlt meine Geschichte zu lesen?“, „Sind neue Gedanken dazu aufgetaucht?“, „Denke ich über irgend etwas davon jetzt anders?“, „Gibt es noch eine andere Betrachtungsweise?“. Jedes Mal, wenn Sie Ihre Geschichte erneut lesen, werden Sie beginnen das Geschehene weiter zu verarbeiten und Ihre Erfahrung in einem größeren Zusammenhang sehen. Das wird Ihnen dabei helfen weniger belastet zu sein, wenn Sie daran denken oder darüber sprechen.
- \* Wenn Sie die Übung hilfreich fanden, können Sie auch über andere belastende Erfahrungen schreiben, die seit dem belastenden Ereignis passiert sind.

## Wöchentliche Übung

1. **Meine Aktivitäten für die Woche:** Diese Woche sollen vier Aktivitäten geübt werden.

|    |  |
|----|--|
| 1. | Gesunde Ernährung:<br>Gestalten Sie einen Aspekt Ihrer Ernährung gesünder. |
| 2. | Achtsamkeitsübungen:<br>Führen Sie die Achtsamkeitsübungen durch.          |
| 3. | Das Schreiben Ihrer Geschichte:<br>Schreiben Sie Ihre Geschichte auf.      |

**2. Mein Aktivitäten-Planer:** Planen Sie mit Ihrem Trainer wann und wie Sie Ihre Aktivitäten diese Woche erledigen.

| Welche Aktivität? | Wann? | Was werde ich brauchen? | Was könnte mir im Weg stehen? | Wie werde ich diese Hindernisse überwinden? |
|-------------------|-------|-------------------------|-------------------------------|---|
| 1.                |       |                         |                               |   |
| 2.                |       |                         |                               |   |
| 3.                |       |                         |                               |   |



### 3. Meine Geschichte

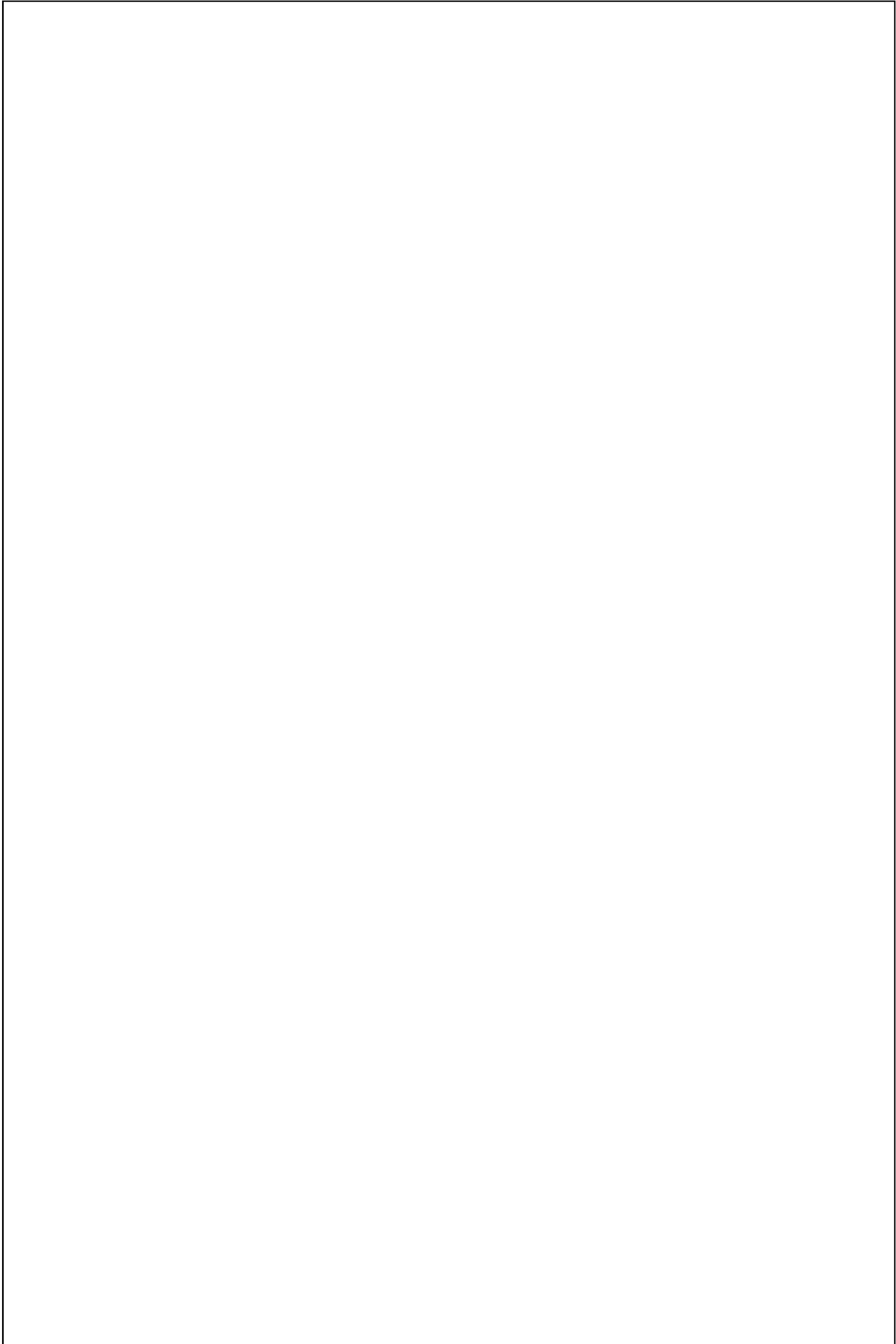
#### Belastungsskala



| Datum und Zeit | Belastung Vorher | Belastung Hinterher |
|----------------|------------------|---------------------|
|                |                  |                     |

Schreiben Sie über das belastende Ereignis, oder über etwas Anderes, das Sie seit dem Ereignis belastet in dem freien Textfeld (oder auf einem linierten Blatt Papier). Beginnen Sie Ihre Geschichte kurz bevor das belastende Ereignis aufgetreten ist. Wenn Sie an einer Stelle nicht mehr weiterwissen, stellen Sie sich folgende Fragen:

Und was ist dann als nächstes passiert? ... Wie habe ich mich gefühlt? ... Was ist mir durch den Kopf gegangen?



- 4. Dokumentation meiner wöchentlichen Aktivitäten:** Behalten Sie den Überblick über die Aktivitäten, die sie im Laufe der Woche erledigen. Versuchen Sie das kontrollierte Atmen jeden Tag durchzuführen. Haken Sie jede Aktivität ab, sobald Sie sie erledigt haben!

|                                       | Mo                       | Di                       | Mi                       | Do                       | Fr                       | Sa                       | So                       |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>Körperliche Aktivität</b>          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Entspannende Aktivität</b>         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Kontrollierte Atmung</b>           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Strategien für besseren Schlaf</b> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- 5. Kommentare für meinen Trainer:** Schreiben Sie sich auf, was Ihnen bei Ihren Aktivitäten aufgefallen ist (z.B. was hilfreich war und was nicht), damit Sie in der nächsten Sitzung mit Ihrem Trainer darüber sprechen können.

---



---



---



---

**Nächste Sitzung:**

|       |  |
|-------|--|
| Datum |  |
| Zeit  |  |

## **SITZUNG 3**

### **INS LEBEN ZURÜCK FINDEN: DIE BEDEUTUNG VON AKTIVITÄTEN**

#### **ZIELE DER SITZUNG:**

- Strategien lernen, um gesunde Beziehungen aufrecht zu erhalten
- Die Vorteile von belohnenden und angenehmen Aktivitäten verstehen
- Ziele für wichtige Lebensbereiche festlegen und Aktivitäten auswählen, die Ihnen dabei helfen diese zu erreichen

Dauer der Sitzung: 50 Minuten

## Wie ist es Ihnen in der letzten Woche ergangen?

Diskutieren Sie die Aktivitäten, die Sie letzte Woche erledigt haben mit Ihrem Coach. Denken Sie noch einmal darüber nach, wie es Ihnen mit den verschiedenen neuen Aktivitäten ging:

Gesunde Ernährung

Achtsamkeits-  
Übungen

Das Schreiben Ihrer  
Geschichte

Stellen Sie sich die folgenden Fragen:

- Haben Sie es geschafft die wöchentlichen Übungen zu erledigen?
- Was ist Ihnen dazwischengekommen?
- Was hat Ihnen dabei geholfen sie zu erledigen, was könnte Ihnen beim nächsten Mal helfen?
- Wie haben Sie sich nach der Aktivität gefühlt, was waren die Vorteile, was die Nachteile der Übung?
- Fanden Sie es hilfreich, Ihre Geschichte aufzuschreiben, könnte es helfen auch über andere Dinge zu schreiben?

Notieren Sie hier alle Kommentare oder Empfehlungen, die sich aus der Diskussion ergeben.

---

---

---

---

---

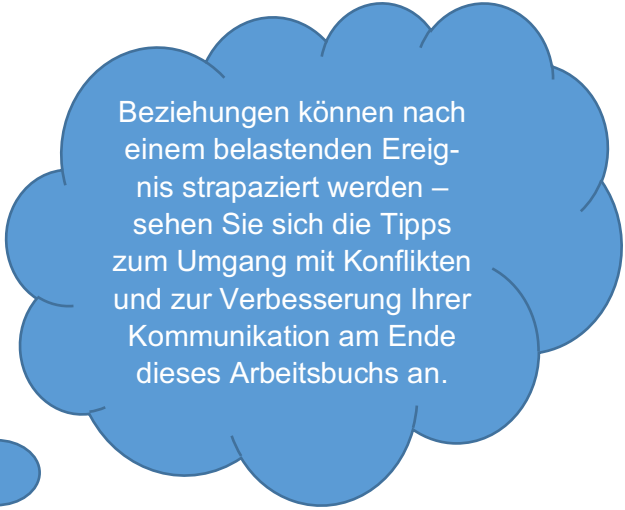
## Gesunde zwischenmenschliche Beziehungen

Nach einem sehr belastenden Ereignis werden Beziehungen zu anderen häufig strapaziert. Sie verbringen vielleicht weniger Zeit mit der Familie, sehen Ihre Freunde seltener oder erleben mehr Konflikte mit Menschen, die Ihnen nahestehen.

Es ist wichtig etwas dagegen zu tun, denn gesunde Beziehungen sind eine Grundvoraussetzung für das allgemeine Wohlbefinden. Strategien, um mit Schwierigkeiten in Beziehungen umzugehen finden sich auf den Seiten 64 und 65. Eine der hilfreichsten Dinge, die man tun kann, um sich von einem belastenden Ereignis zu erholen, ist es Zeit mit Menschen zu verbringen, denen Sie vertrauen.

Die Vorteile einer gesunden Beziehung sind:

- \* emotionale Unterstützung
- \* praktische Unterstützung
- \* eine andere Sichtweise von Problemen
- \* sich nicht isoliert zu fühlen
- \* Ablenkung von Ihren Problemen
- \* jemanden zu haben, dem man sich anvertrauen kann, der zuhört und Verständnis zeigt
- \* sich von jemandem geschätzt und gebraucht zu fühlen



Beziehungen können nach einem belastenden Ereignis strapaziert werden – sehen Sie sich die Tipps zum Umgang mit Konflikten und zur Verbesserung Ihrer Kommunikation am Ende dieses Arbeitsbuchs an.

Es gibt viele Dinge, die Sie tun können, um Ihre Beziehung nach einem belastenden Ereignis zu stärken:

- \* Gehen Sie mit einem Familienmitglied oder Freund spazieren.
- \* Telefonieren Sie mit einem alten Freund.
- \* Teilen Sie die Geschichte Ihres belastenden Erlebnisses oder eine damit verbundene Geschichte mit jemandem, dem Sie vertrauen.
- \* Gehen Sie mit engen Freunden Kaffee trinken.
- \* Organisieren Sie eine Familienzusammenkunft.
- \* Tun Sie jemandem, der Ihnen nahe steht, unerwartet etwas Gutes.
- \* Laden Sie einen Freund zu sich zum Essen ein.

Im nächsten Abschnitt sprechen wir über die Bedeutung von angenehmen und sinnstiftenden Aktivitäten. Einige davon werden Sie allein unternehmen, aber je mehr Sie davon mit anderen gemeinsam unternehmen können, desto besser. Versuchen Sie auch einige Aktivitäten auszuwählen, die Sie mit anderen unternehmen können, um Ihre Beziehungen zu stärken.

## **Ins Leben zurückfinden: Die Bedeutung von Aktivitäten**

Nach dem belastenden Ereignis haben Sie möglicherweise einige der angenehmen oder bereichernden Aktivitäten vernachlässigt, denen Sie früher nachgegangen sind. Vielleicht haben Sie sogar aufgehört Dinge zu tun, die Teil Ihrer Alltagsroutine oder Ihrer täglichen Pflicht waren. Gründe, warum dies in den Wochen und Monaten nach einem belastenden Ereignis passieren kann, sind unter anderem:

- \* weniger Energie, Motivation oder schlechtere Stimmung
- \* andere Prioritäten, die Ihnen weniger freie Zeit lassen
- \* bestimmte Aktivitäten rufen vielleicht unangenehme Gedanken oder Gefühle in Bezug auf das belastende Ereignis hervor
- \* es fühlt sich einfach nicht „richtig“ an, etwas Schönes zu tun, nachdem etwas so Belastendes passiert ist.

Nicht zu Ihren gewohnten Aktivitäten zurück zu kehren kann es Ihnen auf lange Sicht erschweren, wieder zurück zur Normalität zu finden. Es ist also wichtig, gut mit sich umzugehen, wieder zu einem geregelten Alltag zurück zu kehren und wieder die Dinge tun, die Ihnen vor dem Ereignis Spaß gemacht haben und die Ihnen wichtig waren.

Es mag sich komisch anfühlen sich nach einem belastenden Ereignis auf angenehme Aktivitäten zu konzentrieren. Einige Menschen fühlen sich sogar schuldig überhaupt an so etwas zu denken. Trotzdem ist es sehr wichtig (auch wenn Ihnen anfänglich nicht danach ist), denn es hilft Ihnen dabei:

- \* Ihr Energie-Niveau zu steigern
- \* Ihre Motivation zu steigern
- \* Ihnen ein Gefühl von mehr Kontrolle über Ihr Leben zu geben
- \* Ihre Stimmung zu verbessern

- \* Ihre Fähigkeit Ihren Alltag zu bewältigen zu verbessern.

Diese Sitzung wird Ihnen helfen, die Dinge zu identifizieren, die für Sie von Bedeutung sind. Dann werden Sie einen Plan erstellen, die Dinge zu tun, die Ihnen wieder ein Gefühl von Freude, Erfüllung und Befriedigung geben. Das mag zunächst harte Arbeit sein. Aber wenn Sie erstmal anfangen, werden Sie feststellen: Je mehr Sie bereits getan haben, desto mehr wollen Sie weiteres tun.



## Aktivitäten auswählen, die Ihnen wichtig sind

Schauen Sie sich die folgenden Beispiele an, bevor Sie die Tabelle auf der nächsten Seite ausfüllen. Fünf „Lebensbereiche“ sind in der oberen Zeile der Tabelle aufgeführt. Unter jedem Lebensbereich sind ein Beispiel für ein Ziel sowie drei Aktivitäten, die dabei helfen könnten das Ziel zu erreichen, aufgeführt. Ziel ist es, Aktivitäten auszuwählen die: 1.) Ihnen Spaß machen 2.) Verpflichtungen sind, die Sie vernachlässigt haben und Aktivitäten die 3.) Sie in letzter Zeit vermieden haben.

| Lebensbereiche                   | Zwischenmenschliche Beziehungen   | Ausbildung/ Karriere  | Freizeit/ Interessen   | Gesundheit/ Spiritualität                            | Andere Lebensbereiche  |
|----------------------------------|---|---|--|--|--|
| Ziel                             | <i>Für mein Kind da sein</i>  | <i>Wieder in meinen früheren Tätigkeitsbereich zurückkehren</i>                                 | <i>Kreativ sein</i>  | <i>Meinen Körper aktiv und gesund halten.</i>        | <i>Meiner Gemeinde beim Wiederaufbau nach dem Erdbeben helfen.</i>     |
| Was kann ich Angenehmes tun?     | <i>Sicherstellen, dass ich jeden Tag Kuschelzeit mit Jan einplane.</i>  | <i>Mich mit Jens treffen und mich auf den neuesten Stand für das Mentoringprogramm bringen.</i> | <i>Eine Postkarte für Marie basteln.</i>                           | <i>Mit meinem Hund spazieren gehen.</i>              | <i>Zur Spendensammlung der Gemeinde gehen.</i>                         |
| Welche Verpflichtungen habe ich? | <i>Sicherstellen, dass ich jeden Abend Zeit einplane Jan vorzulesen.</i>  | <i>Bei der Arbeit beim Sozialausschuss dabei sein.</i>  | <i>Meinen Häkel- und Bastelschrank aufräumen.</i>                  | <i>Meine Kontrolluntersuchung beim Hausarzt</i>      | <i>Mich freiwillig melden, um das Gemeindehaus wiederherzustellen.</i> |
| Was habe ich bislang vermieden?  | <i>Jan von der Schule abholen – Das habe ich vermieden, weil ich nicht mit den anderen Müttern sprechen möchte.</i> | <i>Nach der Arbeit mit den Kollegen etwas trinken gehen.</i>                                    | <i>Am Buchclub teilnehmen – weil die Leute mir Fragen stellen.</i> | <i>Das Fitnessstudio – weil ich zugenommen habe.</i> | <i>Zu Gemeindetreffen gehen.</i>                                       |

### TIPP!

Versuchen Sie sich Aktivitäten zu überlegen, die Sie mit anderen Menschen unternehmen können.

## Aktivitäten, die mir wichtig sind

Tragen Sie in die Tabelle Ihre Ziele und Aktivitäten ein. Füllen Sie mindestens eine Spalte (d.h. einen Lebensbereich) mit Ihrem Trainer während der Sitzung aus; den Rest der Tabelle können Sie später ausfüllen.

| Lebensbereiche                   | Zwischenmenschliche Beziehungen | Ausbildung/ Karriere | Freizeit/ Interessen | Gesundheit/ Spiritualität | Andere Lebensbereiche |
|----------------------------------|---------------------------------|----------------------|----------------------|---------------------------|-----------------------|
| Ziel                             |                                 |                      |                      |                           |                       |
| Was kann ich Angenehmes tun?     |                                 |                      |                      |                           |                       |
| Welche Verpflichtungen habe ich? |                                 |                      |                      |                           |                       |
| Was habe ich bislang vermieden?  |                                 |                      |                      |                           |                       |

## Wöchentliche Übungen

1. **Meine Übungen für die Woche:** Drei Aktivitäten sollen diese Woche geübt werden.

1.

Eine angenehme Tätigkeit: Führen Sie eine angenehme Aktivität in einem Lebensbereich Ihrer Wahl aus.

2.

Eine verpflichtende Tätigkeit: Erledigen Sie eine verpflichtenden Aktivität in dem Lebensbereich Ihrer Wahl.

3.

Bislang vermiedene Tätigkeit: Erledigen Sie eine bislang vermiedene Aktivität in dem Lebensbereich Ihrer Wahl.

Ich habe diese Woche den folgenden Lebensbereich gewählt:

---

Diese Woche werden Sie eine angenehme Aktivität, eine verpflichtende und eine vermiedene Aktivität erledigen, die Sie in der Tabelle „Aktivitäten die mir wichtig sind“ für den Lebensbereich Ihrer Wahl festgelegt haben.

### TIPP!

Sollte es Ihnen zu schwierig vorkommen, die angenehmen, verpflichtenden und bislang vermiedenen Aktivitäten gleichermaßen zu berücksichtigen - machen Sie es sich leichter, indem Sie drei Aktivitäten wählen, die Ihnen Spaß machen.

**2. Mein Aktivitäten-Planer:** Planen Sie mit Ihrem Coach wann und wie Sie Ihre Aktivitäten diese Woche durchführen werden:

| Welche Aktivität?                         | Wann?   | Was werde ich brauchen?   | Was könnte mir im Weg stehen?           | Wie werde ich diese Hindernisse überwinden?  |
|---|---|---|---|--|
| <i>Beispiel: mit Jens Fußball spielen</i> | <i>Samstag 4. Juni um 9.00 Uhr<br/>Im Stadtpark</i> | <i>Eine Erinnerung in meinem Handy speichern.<br/>Den Ball am Abend vorher aufgepumpt bereitlegen.<br/>Sportsachen und Turnschuhe bereitlegen (für mich und Jens)</i> | <i>Keine Lust haben – keine Energie</i> | <i>Mich daran erinnern, dass es wirklich wichtig ist<br/><br/>Daran denken, wie sehr es Jens gefallen wird</i> |
| 1.  |   |   |   |  |
| 2.  |   |   |   |  |
| 3.  |   |   |   |  |

**3. Beobachtung meiner Stimmung:** Wenn Sie eine der geplanten Aktivitäten erledigen, notieren Sie Ihre Stimmung anhand folgender Skala. So können Sie vergleichen, wie Sie sich VOR der Aktivität und NACH der Aktivität gefühlt haben.



| Angenehm, verpflichtend, vermieden | Datum         | Aktivität               | Stimmung vor der Aktivität | Stimmung nach der Aktivität |
|------------------------------------|---------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| Angenehm                           | Bsp.: 27.6.19 | Mit Jan Fußball spielen | 4                          | 7                           |
| Angenehm                           |               |                         |                            |                             |
| Verpflichtend                      |               |                         |                            |                             |
| Bislang vermieden                  |               |                         |                            |                             |

**6. Dokumentation meiner wöchentlichen Aktivitäten:** Behalten Sie den Überblick über die Aktivitäten, die Sie im Laufe der Woche erledigen. Haken Sie jede Aktivität ab, sobald Sie sie erledigt haben.

|                                       | Mo                       | Di                       | Mi                       | Do                       | Fr                       | Sa                       | So                       |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>Körperliche Aktivität</b>          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Entspannende Aktivität</b>         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Kontrollierte Atmung</b>           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Strategien für besseren Schlaf</b> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

*Vergessen Sie nicht die Aktivitäten der vorherigen Wochen durchzuführen, einschließlich der Achtsamkeitsübungen, des kontrollierten Atmens, Strategien für einen besseren Schlaf, körperliche Aktivitäten und Entspannungsaktivitäten.*

**7. Kommentare für meinen Trainer:** Schreiben Sie sich auf, was Ihnen bei Ihren Aktivitäten aufgefallen ist (z.B. was hilfreich war und was nicht), damit Sie in der nächsten Sitzung mit Ihrem Trainer darüber sprechen können.

---



---



---



---

**Nächste Sitzung:**

|          |  |
|----------|--|
| Datum:   |  |
| Uhrzeit: |  |

## **SITZUNG 4**

### **UMGANG MIT SORGEN UND GRÜBELN**

#### **ZIELE DER SITZUNG:**

- Veränderungen der Gedanken nach einem sehr belastenden Ereignis besser verstehen
- Strategien für den besseren Umgang mit Sorgen und Grübeln erlernen

Dauer der Sitzung: 50 Minuten

## Wie ist es Ihnen in der letzten Woche ergangen?

Besprechen Sie die Aktivitäten, die Sie letzte Woche erledigt haben mit Ihrem Trainer. Denken Sie noch einmal daran, wie es Ihnen mit den einzelnen neuen Aktivitäten ergangen ist:

Eine angenehme Aktivität  
in Ihrem gewählten Le-  
bensbereich durchführen

Eine verpflichtende Aktivi-  
tät in Ihrem gewählten  
Lebensbereich erledigen

Eine vermiedene Aktivität  
in ihrem gewählten Le-  
bensbereich erledigen

Stellen Sie sich dabei die folgenden Fragen:

- Haben Sie es geschafft, die Aktivitäten zu erledigen? Haben Sie es geschafft irgendeine der Aktivitäten zu erledigen?
- Was kam der Erledigung in die Quere?
- Was hat Ihnen dabei geholfen, die Aktivität zu erledigen?
- Wie ging es Ihnen nach der Aktivität, was waren die Vorteile oder Nachteile die Aktivität durchzuführen?

An welchem Lebensbereich würden Sie gerne als nächstes arbeiten?



Ich habe den folgenden Lebensbereich für diese Woche gewählt:

\_\_\_\_\_

Die 3 Aktivitäten in diesem Lebensbereich, die ich diese Woche erledigen werde sind:

1. Angenehm: \_\_\_\_\_

2. Verpflichtend: \_\_\_\_\_

3. Bislang vermieden: \_\_\_\_\_



## **Sorgen und Grübeln – Veränderungen der Gedanken nach einem sehr belastenden Ereignis**

Katastrophen und andere erschütternde Ereignisse können die Art und Weise verändern, wie wir über uns selbst, über andere Menschen und über die Welt denken. Gedanken können schwer zu kontrollieren sein und anfangen, sich unaufhaltsam immer wieder im Kreis zu drehen. Dieses Gedankenkreisen bezeichnet man auch als sich Sorgen machen oder als Grübeln.

### **Sich Sorgen machen**

Diese Variante des Gedankenkreisens...

- \* Ist auf schlimme Dinge in der Zukunft ausgerichtet
- \* Führt zu Gefühlen von Angst, Anspannung oder sogar Panik
- \* Typische Gedanken sind:
  - "Was, wenn das nochmal passiert?"
  - "Wie werde ich jemals nach diesem Ereignis weitermachen können?"

### **Grübeln**

Diese Variante des Gedankenkreisens...

- \* Richtet sich auf Ereignisse, die in der Vergangenheit passiert sind
- \* Führt zu Traurigkeit, Schuldgefühlen oder sogar Wut
- \* Typische Gedanken sind:
  - "Warum ist das passiert..."
  - "Wenn das nur nicht passiert wäre, dann wäre..."
  - "Warum ist es nicht anders ausgegangen?"

### **Wenn Sie sich Sorgen machen und grübeln, dann...**

- \* versuchen Sie nicht die Lösungen für die Probleme zu finden
- \* ist es schwierig über das belastende Ereignis hinweg zu kommen
- \* haben Sie weniger Interesse an Dingen, die Spaß machen, wie soziale Kontakte pflegen oder Sport treiben
- \* wird der Schlaf gestört
- \* wird Ihre Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigt
- \* erhöht das Ihr Stressempfinden und verschlechtert Ihre Lebensqualität

Gelegentliche Gedanken wie "was wäre, wenn...?" oder „wenn nur..." sind in Ordnung und völlig normal. Aber solche Gedanken werden zu einem Problem, wenn sie immer und immer wieder ablaufen und sich in eine Endlosspirale verwandeln, aus der Sie nicht mehr herauskommen. Vielleicht fühlt es sich so an, als ob Sie an einem bestimmten Gedanken festhängen und es schwierig erscheint zum nächsten Gedanken überzugehen. Wenn Ihnen das bekannt vorkommt, ist es wichtig neue Möglichkeiten des Umgangs mit dem sich Sorgen und dem Grübeln zu finden.

### **Wie man mit dem sich Sorgen machen und Grübeln besser umgehen kann**

Die folgenden Übungen werden Ihnen helfen, besser mit dem sich Sorgen machen und Grübeln umzugehen. Ziel dieser Strategien ist es, Ihnen zu helfen, weniger Zeit damit zu verbringen, sich Sorgen zu machen und zu grübeln. Hierdurch werden Sie mehr Zeit haben, sich auf das zu konzentrieren, was aktuell in Ihrem Leben geschieht und die Dinge zu tun, die Ihnen wirklich wichtig sind.

Probieren Sie einige oder alle der folgenden Übungen aus.

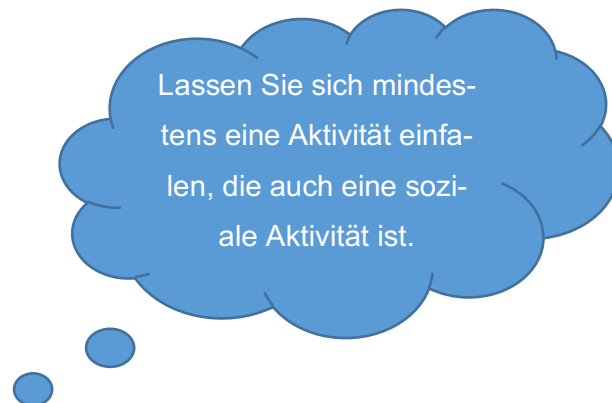
#### **Ablenkung!**

Ablenkung kann eine gute Möglichkeit sein, um den Teufelskreis aus Sorgen und Grübeln zu durchbrechen. Neutrale oder angenehme Aktivitäten, die Aufmerksamkeit und Konzentration erfordern, werden Ihre Gedanken von den nicht hilfreichen Gedanken ablenken.

Um sich abzulenken, könnten Sie...

- \* etwas Nützliches zu tun – eine Einkaufsliste schreiben, etwas kochen, etwas reparieren oder putzen
- \* etwas Schönes unternehmen
- \* sich bewegen – einen Spaziergang machen, einer Sportart nachgehen, einen Sportkurs besuchen
- \* einer sozialen Aktivität nachgehen – einen Freund anrufen, die Familie besuchen, zu einer Besprechung gehen
- \* etwas tun, das Ihren Geist fordert – von 100 in 7er Schritten rückwärts zählen, ein Kreuzworträtsel lösen.

Unabhängig davon, welche Aktivität Sie auswählen, ist es wichtig, dass Sie von Ihr vollständig eingenommen werden. Suchen Sie sich daher Aktivitäten aus, die Ihre Aufmerksamkeit binden und schreiben Sie sie in den folgenden Kasten. Wenn Sie sich dabei erwischen, wie Sie grübeln oder sich sorgen, gehen Sie einer dieser Aktivitäten nach. Sie können auch eine der Aktivitäten auswählen, die Sie in Sitzung 3 (ins Leben zurückfinden) festgelegt haben.



MEINE ABLENKENDEN AKTIVITÄTEN:

## Die Aufmerksamkeit auf das „Hier und Jetzt“ lenken

Die Achtsamkeitsübungen, die Sie in Sitzung 2 gelernt haben können auch nützlich sein, um sich abzulenken. Diese Strategien helfen gegen Sorgen und Grübeln, weil sie Ihre Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment lenken - weg von Dingen, die in der Vergangenheit geschehen sind oder in der Zukunft geschehen könnten.

### TIPP!

Um die Achtsamkeitsübungen nochmal zu üben, können Sie sich die Sitzung 2 des Manuals nochmal anschauen.

## Legen Sie eine Sorgen- und Grübelzeit fest

Falls Sie feststellen, dass Sie sich immer wieder Sorgen machen oder grübeln, gestatten Sie sich jeden Tag eine feste „Sorgen- und Grübelzeit“, um genau das zu tun. Geben Sie sich während dieser Zeit die Erlaubnis über das belastende Ereignis nachzudenken und damit umzugehen; ABER machen Sie das nur 15 Minuten am Tag zu einer festgelegten Zeit.

Ihre Sorgen-Zeit festlegen:

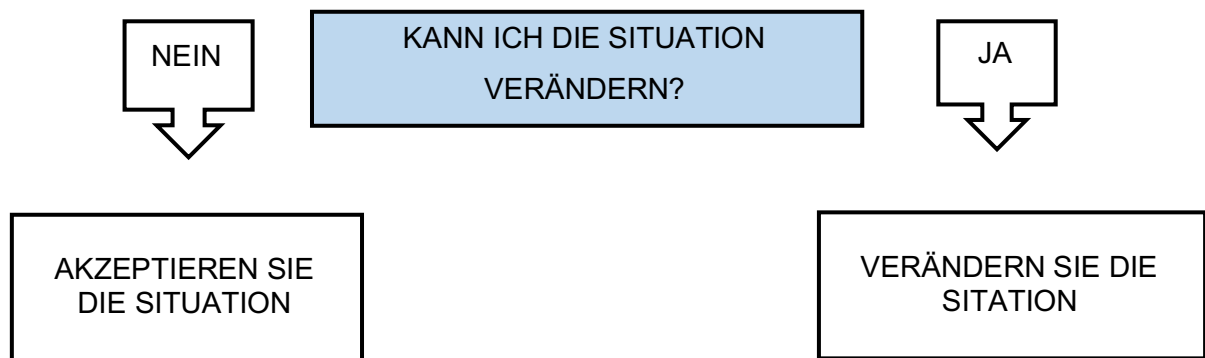
- \* Legen Sie für jeden Tag eine regelmäßige Zeit fest, zu der Sie sich Sorgen machen und über das belastende Ereignis nachdenken.
- \* Stellen Sie sich einen Wecker, der ihnen ein Signal gibt, wenn es Zeit ist aufzuhören.
- \* Wenn Sie feststellen, dass Sie sich außerhalb der festgelegten Zeit Sorgen machen oder grübeln, schreiben Sie Ihre Gedanken auf und machen Sie mit der Aktivität weiter, die Sie vorher getan haben. Sie können sich bewusst dazu entscheiden später darüber nachzudenken, nämlich während ihrer Sorgen- und Grübelzeit.
- \* Während Ihrer Sorgen und Grübelzeit können Sie über das nachdenken, was Sie aufgeschrieben haben, aber Sie müssen aufhören, wenn die Zeit um ist.
- \* Sorgen und Grübeln können problematisch werden, wenn Sie versuchen einzuschlafen. Wie schon erwähnt, schreiben Sie Ihre Sorgen auf und denken Sie daran, dass Sie sich am nächsten Tag während Ihrer Sorgen- und Grübelzeit damit beschäftigen werden.

### TIPP!

Stellen Sie sicher, dass Ihre Sorgen- und Grübelzeit nicht kurz vor dem zu Bet gehen liegt.

### Werden Sie konkret und greifbar, wenn Sie nachdenken

Eine weitere Möglichkeit den Teufelskreis von Sorgen und Grübeln zu durchbrechen ist es, sich die Frage zu stellen, ob Sie das Problem, über das Sie nachdenken, tatsächlich lösen können. Stellen Sie sich also folgende Frage, um eine angemessene Lösung für das Problem zu finden.



### Verändern Sie die Situation (Wenn möglich)

Wenn Sie sich um etwas Sorgen machen, das Sie verändern können (siehe Tabelle), nehmen Sie sich etwas Zeit, um zu überlegen, was Sie tatsächlich (realistischer Weise) tun können. Was genau wollen Sie verändern? Notieren Sie die möglichen Optionen in der folgenden Tabelle. Beispiel: *Ich mache mir Sorgen, dass mein Nachbar sauer auf mich sein könnte, weil ich Geld von der Versicherung erhalten habe und er nicht.*

| Mögliche Lösung?   | Wann?   | Was werde ich benötigen?                                     | Was könnte im Weg stehen?   | Wie werde ich die Dinge überwinden, die mir im Weg stehen?   |
|--|---|--|---|--|
| <i>Beispiel: Ehrlich mit ihm darüber sprechen, wie ich mich fühle.</i> | <i>Sonntagnachmittag, Ich könnte rübergehen und mit Ihm sprechen.</i> | <i>Ich werde mir vorher überlegen, was ich sagen möchte.</i> | <i>Vielleicht werde ich nervös wegen des Gespräches sein. Vielleicht ist er nicht zu Hause oder zu beschäftigt, um mit mir zu sprechen.</i> | <i>Mich daran erinnern, dass ich mich besser fühlen werde, nachdem ich mit Ihm gesprochen und die Situation geklärt habe. Wenn ich keinen passenden Zeitpunkt finde, könnte ich Ihm einen Brief schreiben. Er weiß das vielleicht zu schätzen.</i> |
| 1.   |   |  |   |  |
| 2.   |   |  |   |  |
| 3.   |   |  |   |  |

## **Die Situation akzeptieren (wenn nicht veränderbar)**

Wenn Sie sich über etwas Sorgen machen, das Sie nicht ändern können (siehe Diagramm „Kann ich die Situation ändern?“), werden Sie die Situation akzeptieren müssen. Die Situation zu akzeptieren bedeutet nicht, der gleichen Meinung zu sein, sie gut zu heißen oder sie zu befürworten. Auch heißt das ganz bestimmt nicht, das belastende Ereignis und den Einfluss, den es auf Ihr Leben hatte, schön zu reden. Es bedeutet nur, dass Sie das, was passiert ist, als Geschehen anerkennen und sich bewusst machen, dass Sie die Vergangenheit nicht mehr verändern können. Außerdem werden Sie feststellen, dass es auch in der Gegenwart und in der Zukunft Dinge gibt, die Sie nicht ändern können.

Aussagen, die Sie sich selbst sagen können (Leitsätze), können dabei helfen einen Weg zu finden, um eine Situation besser akzeptieren zu können. Versuchen Sie Ihre eigenen Leitsätze zu entwickeln. Hier einige Beispiele:

*“Es ist sehr schlimm, was passiert ist. Ich kann nicht ändern, was passiert ist, aber ich kann bestimmen, wie ich darauf reagiere.”*

*“Sich darüber Sorgen zu machen, hat keinen Einfluss auf das, was als Nächstes passiert. Ich werde versuchen, loszulassen und mich auf das zu konzentrieren, was ich kontrollieren kann.”*

*“Es hilft weder mir noch irgendjemand anderem. Es ist jetzt Zeit weiterzumachen.”*

*“Ich habe dadurch etwas gelernt. Nächstes Mal werde ich besser vorbereitet sein.”*

Was könnten Sie Hilfreiches zu sich selbst sagen, wenn Sie sich dabei ertappen, wie Sie grübeln oder sich über etwas Sorgen machen, das Sie nicht ändern können? Schreiben Sie dies hier auf:

---

---

**TIPP!**

Wenn Sie zu dem Schluss kommen, dass Sie die Situation, über die Sie gerade nachdenken, nicht ändern können, werden Ihnen die Achtsamkeitsübungen helfen, Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die Gegenwart zu lenken. So geraten Sie nicht in die Sorgen- oder Grübel-Falle.

Die "Sorgen- und Grübelstrategie", die ich für diese Woche gewählt habe ist:

---

---



## Wöchentliche Übung

1. **Meine Aktivitäten für diese Woche:** Vier Aktivitäten sollen diese Woche geübt werden.

1.

Üben Sie eine Strategie zur Beendigung von Sorgen und Grübeln.

2.

Erledigen Sie eine der angenehmen Aktivitäten in einem weiteren von Ihnen gewählten Lebensbereich.

3.

Erledigen Sie eine verpflichtende Aktivität in einem weiteren von Ihnen gewählten Lebensbereich.

4.

Erledigen Sie eine bislang vermiedene Aktivität in einem weiteren von Ihnen gewählten Lebensbereich.

**2. Mein Aktivitäten-Planer:** Planen Sie mit Ihrem Trainer wann und wie Sie Ihre Aktivitäten diese Woche durchführen werden.

| Welche Aktivität? | Wann? | Was werde ich brauchen? | Was könnte mir im Weg stehen? | Wie werde ich diese Hindernisse überwinden? |
|-------------------|-------|-------------------------|-------------------------------|---|
| 1.                |       |                         |                               |   |
| 2.                |       |                         |                               |   |
| 3.                |       |                         |                               |   |
| 4.                |       |                         |                               |   |

**1. Dokumentation meiner wöchentlichen Aktivitäten:** Behalten Sie den Überblick über die Aktivitäten, die sie im Laufe der Woche erledigen. Haken Sie jede Aktivität ab, sobald Sie sie erledigt haben!

|   | Mo                       | Di                       | Mi                       | Do                       | Fr                       | Sa                       | So                       |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>Strategie gegen sich Sorgen machen/Grübeln</b> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Angenehme Aktivität</b>                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Verpflichtende Aktivität</b>                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Bislang vermiedene Aktivität</b>               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Vergessen Sie nicht die Aktivitäten aus den vorherigen Wochen durchzuführen, die hilfreich für Sie waren.

**2. Kommentare für meinen Trainer:** Schreiben Sie auf, was Ihnen bei Ihren Aktivitäten aufgefallen ist (z.B. was hilfreich war und was nicht), damit Sie in der nächsten Sitzung mit Ihrem Trainer darüber sprechen können.

---



---



---



---

**Nächste Sitzung:**

|          |  |
|----------|--|
| Datum:   |  |
| Uhrzeit: |  |



## **SITZUNG 5**

### **ZURÜCKBLICKEN UND PLÄNE FÜR DIE ZUKUNFT MACHEN**

#### **ZIELE DER SITZUNG:**

- Prüfen Sie Ihre Erfolge, die Sie im Verlauf des SOLAR Programms gemacht haben.
- Wählen Sie die Aktivitäten aus, die Sie in Ihren Alltag integrieren möchten.
- Schreiben Sie einen persönlichen Handlungs-Plan, um Ihr Wohlbefinden in der Zukunft aufrecht zu erhalten

Dauer der Sitzung: 50 Minuten

## Überprüfen Sie Ihre Erfolge - was hat Ihnen am meisten geholfen?

### Gesunder Lebensstil

Gesunder Lebensstil beinhaltet: Körperliche Aktivität, Strategien für einen besseren Schlaf und gesunde Ernährung (Siehe Sitzung 1 und Sitzung 2 des Manuals). Schauen Sie sich mit Ihrem Coach noch einmal an, welche Themen behandelt wurden und besprechen Sie, welche Übungen am wichtigsten oder nützlichsten für Sie waren?

Welche gesunde Lebensgewohnheit würden Sie gerne in Ihren Alltag übernehmen?

### Umgang mit belastenden Gefühlen

Umgang mit belastenden Gefühlen beinhaltet: Ihre Gefühle im Blick behalten (Gefühle wahrnehmen), kontrollierte Atmung, Achtsamkeitsübungen, entspannende Aktivitäten (siehe Sitzung 1 und 2 des Arbeitsbuches). Gehen Sie diese Seiten nochmals durch und denken Sie darüber nach, welche Informationen die wichtigsten oder nützlichsten für Sie waren. Welche Strategien möchten Sie in Ihren Alltag übernehmen?

### **Einen Abschluss mit dem belastenden Ereignis finden**

In Sitzung 2 habe Sie Strategien kennengelernt, um einen Abschluss mit dem belastenden Ereignis oder einem damit verbundenen belastenden Ereignis zu finden.

Was war das Wertvollste, was Sie durch diese Übung gelernt haben? Würden Sie gerne weiterhin über Ihre Erfahrungen schreiben oder mit Menschen, denen Sie vertrauen, darüber sprechen?

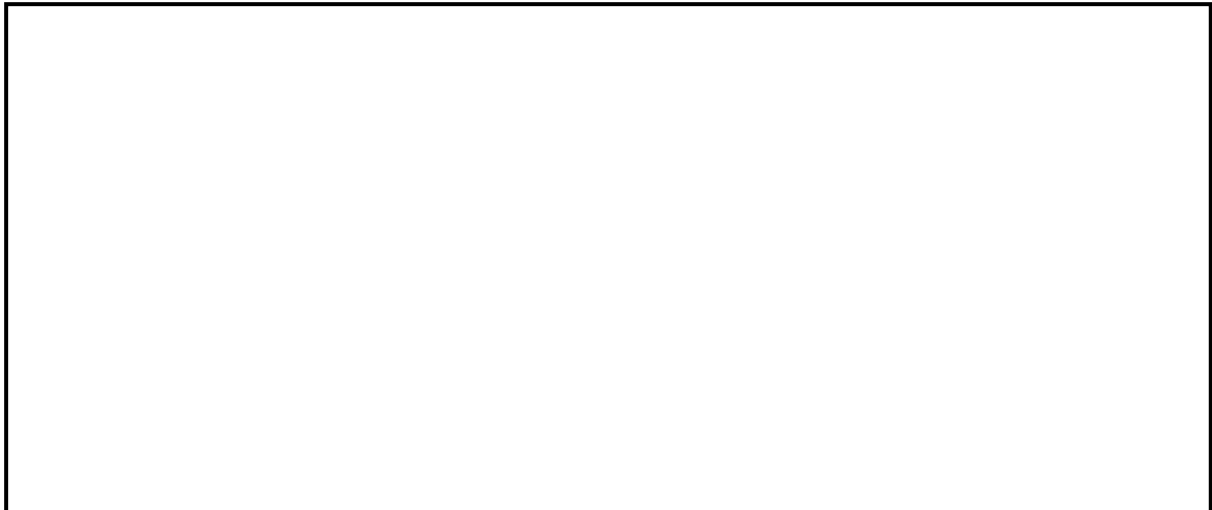
### **Ins Leben zurückfinden**

In Sitzung 3 lag der Schwerpunkt darauf ins alltägliche Leben zurückfinden und Aktivitäten wiederaufzunehmen, die angenehm sind, für die Sie verantwortlich sind oder die Sie in letzter Zeit vermieden haben. In Sitzung 4 haben Sie daran weitergearbeitet. Denken Sie noch einmal darüber nach, welche Lebensbereiche die wichtigsten oder nützlichsten für Sie waren. Welche der neuen Aktivitäten möchten Sie in Ihren Alltag übernehmen? Möchten Sie einen weiteren wichtigen Lebensbereich berücksichtigen?

## **Umgang mit Sorgen und Grübeln**

In Sitzung 4 haben Sie gelernt, wie sich das Denken nach einem belastenden Ereignis verändert, sowie einige Strategien, damit besser umzugehen. Denken Sie noch einmal darüber nach, welche Strategien die wichtigsten und hilfreichsten für Sie waren.

Welche Strategien für den Umgang mit Sorgen und Grübeln möchten Sie in Ihren Alltag übernehmen?



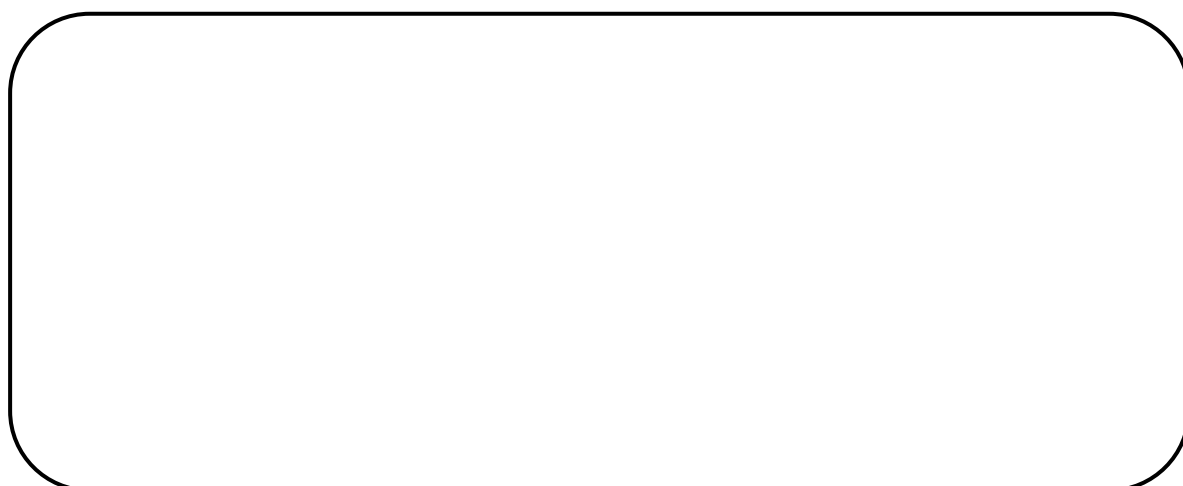


## Pläne für die Zukunft machen: Mein persönlicher Aktivitäten-Planer

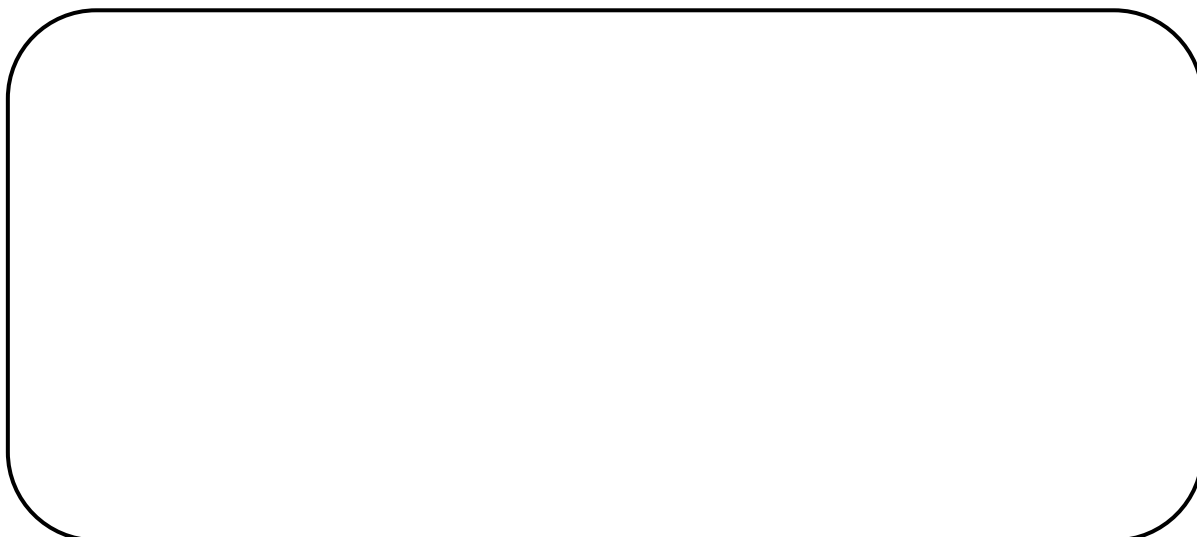
|  |   |
|--|---|
| <b>AKTIVITÄTEN FÜR EIN GESUNDE<br/>LEBENSFÜHRUNG</b> | <b>STRATEGIEN FÜR DEN UMGANG<br/>MIT BELASTENDEN GEFÜHLEN</b> |
| <b>MEIN BELASTENDES EREIGNIS<br/>AUFSCHREIBEN</b>    | <b>INS LEBEN ZURÜCK FINDEN</b>                                |
| <b>GESUNDE BEZIEHUNGEN</b>                           | <b>STRATEGIEN GEGEN SORGEN UND<br/>GRÜBELN</b>                |

**MEINE SEELISCHE GENESUNG**

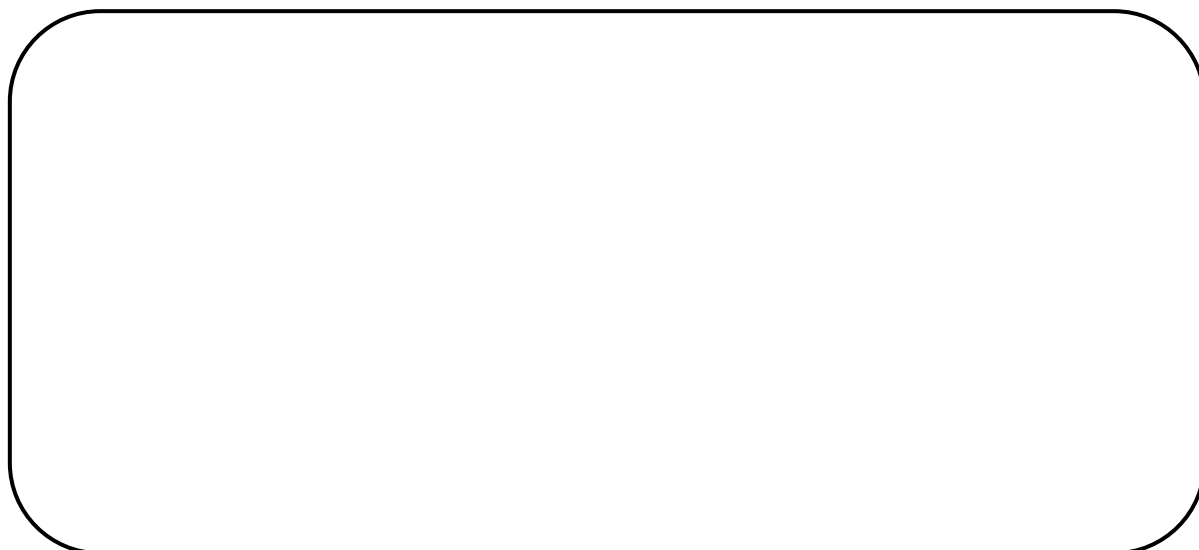
Was könnte mir bei der Durchführung dieser Dinge im Weg stehen?



Was kann ich tun, damit diese Aktivitäten Teil meines Alltags werden?



Wer wird mich dabei unterstützen, dass ich dabei bleibe?



## **WEITERE ARBEITSBLÄTTER**

**AKTIVITÄTEN - PLANER**

**Dokumentation meiner wöchentlichen Aktivitäten:** Sie können diese Vorlage nutzen, um die Aktivitäten zu dokumentieren die Sie erledigt haben.

|   | Mo                       | Di                       | Mi                       | Do                       | Fr                       | Sa                       | So                       |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Strategien gegen Sorgen/ Grübeln        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Angenehme Aktivität                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Verpflichtende Aktivität                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bislang vermiedene Aktivität            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gesunde Ernährung                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ihre belastende Geschichte aufschreiben | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Achtsamkeitsübungen                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kontrollierte Atmung                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Strategien für besseren Schlaf          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Körperliche Aktivitäten                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Entspannende Aktivitäten                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Umgang mit Problemen in Beziehungen

Gesunde zwischenmenschliche Beziehungen sind wichtig in der Zeit nach einer belastenden Erfahrung. Trotzdem kann es vorkommen, dass Beziehungen strapaziert werden und Konflikte entstehen. Einen besseren Umgang mit Konflikten zu finden und Ihre Kommunikation zu verbessern, kann Ihnen und anderen dabei helfen, sich besser unterstützt und sicher zu fühlen.

### Hilfreiche Kommunikation

In einer Beziehung ist es wichtig, in der Lage zu sein, Ihre Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken. Wenn Beziehungen belastet werden, kann die Kommunikation zusammenbrechen. Es gibt drei verschiedenen Arten, wie zwei Personen miteinander kommunizieren können:

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>Aggressive Kommunikation:</b><br/>Hier geht es um Dominanz. Aggressive Menschen zwingen anderen Ihren Willen auf und zwingen Sie sich zu unterwerfen. Das kann Drohungen, Beleidigungen, Geschrei und möglicherweise Gewalt beinhalten.</p> | <p><b>Passive Kommunikation:</b><br/>Hier geht es um Unterwerfung. Sie beinhaltet eine Person, die Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse hinter denen anderer Menschen zurückstellt. Passive Kommunikation kann dazu führen, dass Bedürfnisse dieser Person unerkannt bleiben.</p> | <p><b>Selbtsichere Kommunikation:</b> Hier geht es darum einen Mittelweg zwischen Aggression und Passivität zu finden. Selbstsichere Personen kommunizieren Ihre Bedürfnisse in einer Art und Weise, die die Bedürfnisse der anderen nicht missachtet.</p> |
|---|---|--|

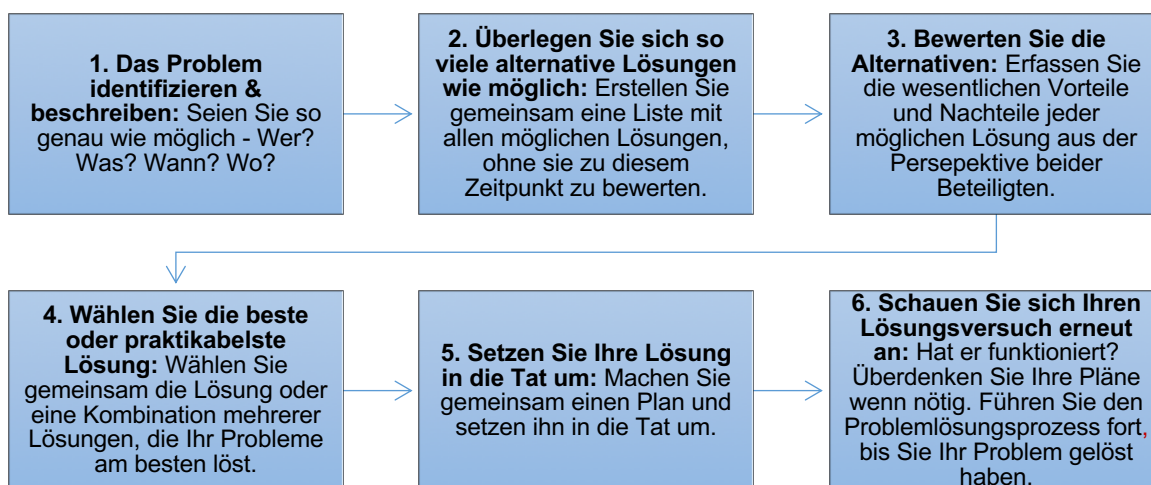
Selbtsichere Kommunikation ist der effektivste und respektvollste Weg, mit Konflikten in einer Beziehung umzugehen. Hier sind einige Tipps:

- \* „Ich“ Botschaften können genutzt werden, um anderen mitzuteilen, wie ihr Verhalten sich auf andere auswirkt. „Ich“ Botschaften lenken die Aufmerksamkeit auf die negativen Konsequenzen der Handlungen anderer Personen, anstatt Sie zu beschuldigen. Die folgenden Formulierungen, können dabei helfen: „Wenn du (nennen Sie das Verhalten), fühle ich (nennen Sie ihr Gefühl). „Deshalb ...“ (nennen Sie die Konsequenzen, die sich für Sie ergeben).
- \* Planen Sie, was Sie sagen wollen. Dies kann sicherstellen, dass Sie Ihren Punkt klar und verständlich kommunizieren. Versuchen Sie die wesentlichen Punkte zunächst aufzuschreiben.
- \* Hören Sie sich die Sichtweise der anderen Person aufmerksam an. Die Gefühle und Gedanken der anderen Person müssen auch gehört werden.

- \* Bleiben Sie ruhig. Dies hilft Ihnen dabei, klarer und effektiver zu kommunizieren. Atmen Sie tief durch und geben Sie sich selbst genügend Zeit, um sich zu beruhigen, wenn das nötig ist.
- \* Achten Sie auf Ihre Körpersprache. Zeigen Sie, dass Sie zuhören indem Sie Blickkontakt halten. Reagieren Sie mit Wertschätzung, und achten Sie darauf, dem Gesprächspartner körperlich nicht zu nah zu kommen.

## Gemeinsam Probleme lösen

Probleme, die im Alltag nach einem belastenden Ereignis auftreten, können Konflikte in der Beziehung verursachen. Folgendes Schaubild zeigt ein strukturiertes Vorgehen, auf das Sie mit anderen zurückgreifen können, um gemeinsam Lösungen zu finden:



Gesunde Beziehungen basieren auf Gleichberechtigung und Respekt zwischen den Partnern. Wenn einer der Partner versucht den anderen zu kontrollieren, kann das schädlich für beide Parteien sein. Gewalt in einer partnerschaftlichen oder familiären Beziehung ist ein Zeichen dafür, dass sich die Beziehung in einer Krise befindet. Wenn Sie sich nicht sicher fühlen oder sich in Gefahr befinden, kontaktieren Sie eine Hilfsorganisation für Opfer häuslicher Gewalt oder die Polizei.

Polizei: 110

\*Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: 08000116061

\*Quelle: <https://www.hilfetelefon.de> ; Bundesamt für Familie und Zivilgesellschaftliche Aufgaben

## Anhang 2 – semi-strukturierter Interviewleitfaden

1. Wie finden Sie die Ziele des Programms?
  - Gesunder Lebensstil
  - Besserer Umgang mit belastenden Gefühlen
  - Mit dem belastenden Ereignis abschließen
  - Zurück in den Lebensalltag finden
  - Umgang mit Sorgen und Grübelei
2. Gibt es Wörter oder Begriffe, die schlecht zu verstehen sind?
3. Was würden Sie sprachlich noch verändern?
4. Von Welchen Elementen würden Sie am meisten profitieren? Warum?
  - Körperliche Aktivität
  - Gute Schlafgewohnheiten
  - Umgang mit belastenden Gefühlen
  - > B-Skala, Atemübungen, meine entspannenden Aktivitäten
  
5. Gibt es Wörter oder Begriffe, die schlecht zu verstehen sind?
6. Was würden Sie sprachlich noch verändern?
7. Wie finden Sie den Sie den Aufbau der Sitzungen? Warum?  
Theorie -> Fertigkeiten -> Übungen -> Nachbesprechung
  
8. Was finden Sie hilfreich/ nicht so hilfreich? Warum?
9. Welche Fertigkeiten dieser Sitzung wären am hilfreichsten für Sie? Warum?
  - Gesunde Ernährung
  - Achtsamkeitsübungen
  - Das Schreiben Ihrer Geschichte
10. Gibt es Wörter oder Begriffe, die schlecht zu verstehen sind?
11. Was würden Sie sprachlich noch verändern?
12. War die Analogie des Schrankes verständlich? Fanden Sie sie hilfreich? Nicht so hilfreich?
13. Finden Sie das Planen der Aktivitäten hilfreich/nicht so hilfreich? Warum?
14. Finden Sie die Beispiele für Aktivitäten hilfreich/nicht hilfreich? Warum?
15. Wie finden Sie „Beobachtung meiner Stimmung“? Warum?
16. Gibt es Wörter oder Begriffe, die schlecht zu verstehen sind?
17. Was würden Sie sprachlich noch verändern?
18. Gibt es Wörter oder Begriffe, die schlecht zu verstehen sind?
  - Sorgen
  - Grübeln
  - Sorgen- und Grübelzeit
19. Was würden Sie sprachlich noch verändern?
20. Welche der Strategien halten Sie für hilfreich? Warum?
21. Wie finden Sie es in der letzten Sitzung noch einmal die zentralen Inhalte des Programms zu wiederholen?
22. Denken Sie der Handlungs-Plan würde Ihnen dabei helfen, die guten Gewohnheiten aufrecht zu erhalten? Warum? Warum nicht?
23. Das Konzept des geschulten Trainers  
Welche Vorteile sehen Sie, welche Nachteile?
24. Könnten Sie sich selbst vorstellen mit einem geschulten Trainer zusammen zu arbeiten? Warum? Warum nicht?
25. Was denken Sie über die Übungen im Allgemeinen?

26. Welche Übungen finden Sie besonders hilfreich/nicht so hilfreich? Warum?
27. Haben Sie sonstige Anmerkungen zu den wöchentlichen Übungen?
28. Könnten Sie sich vorstellen am SOLAR Programm teilzunehmen?
29. Wie gefällt Ihnen das Programm insgesamt? Warum?
30. Welche Bausteine der Erholung haben Ihnen am besten gefallen? Welche am wenigsten? Warum?



## Anhang 3 – Teilnehmeraufruf 1



Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf



### Teilnehmer für Gruppendiskussion gesucht, die ein belastendes Ereignis erlebt haben.

Sie haben etwas **sehr Belastendes erlebt, das Sie immer noch beschäftigt**? Zum Beispiel einen Verkehrsunfall, einen gewaltsamen Übergriff oder eine Naturkatastrophe?

Das Ereignis ist schon einige Zeit her, aber **es belastet Sie weiterhin**, auch wenn Sie insgesamt noch gut zurechtkommen?

### Worum geht es?

Schwerwiegende belastende Ereignisse können Menschen auf verschiedene Arten negativ beeinflussen. Um mit den Folgen belastender Ereignisse besser fertig zu werden, wurde die **Kurzintervention SOLAR** entwickelt.

Hierfür suchen wir interessierte Betroffene, die nach einem schwerwiegenden Ereignis anhaltend belastet sind und Interesse haben, das Programm SOLAR kennenzulernen.

SOLAR richtet sich an Betroffene, die auch **nach Wochen oder Monaten anhaltend belastet sind, aber noch keine psychische Erkrankung entwickelt haben**. SOLAR möchte dabei helfen, einen günstigen Umgang mit der Belastung zu finden.

### Unser Angebot an Sie

Wir laden Sie zu einer einmaligen Sitzung (ca. 2 Stunden) ein. Für diese erhalten Sie **30€ Aufwandsentschädigung**. In einer Gruppe von 5-10 Teilnehmern stellen wir Ihnen die Inhalte des SOLAR Programms vor. SOLAR beinhaltet **hilfreiche Strategien, um mit Belastungen im Alltag besser umzugehen**. Anschließend möchten wir mit Ihnen besprechen welche Inhalte Sie als besonders hilfreich erleben.

Das Treffen wird auf dem Gelände der Uniklinik Hamburg-Eppendorf stattfinden.

### Ihre Vorteile durch Ihre Teilnahme

- Sie werden das **neu entwickelte SOLAR Programm kostenlos kennenlernen**. Die vorgestellten Strategien aus dem SOLAR Programm können Sie **für sich selbst nutzen**. Sie erhalten hierfür Arbeitsblätter aus dem Manual mit den wichtigsten Inhalten des Programms.
- Sie leisten einen Beitrag dafür, dass das Programm weiterentwickelt wird und hierdurch mehr **Betroffene Unterstützung** erhalten.
- Sie erhalten **Snacks und Getränke** während des Treffens.

### Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt auf:

UKE, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Arbeitsgruppe Trauma und Stressforschung  
Renée-Christine Freyberg, E-Mail: rc.freyberg@gmail.com, Tel.: 0176-279 324 98

## Anhang 4 – Teilnehmeraufruf 2



### Teilnehmer für Gruppendiskussion gesucht

Sie haben etwas sehr **Belastendes erlebt**, das Sie immer noch beschäftigt?  
Zum Beispiel einen Verkehrsunfall, einen gewaltsamen Übergriff oder eine Naturkatastrophe im Urlaub?

Das Ereignis ist schon etwas her, aber es **belastet Sie weiterhin**, auch wenn Sie insgesamt gut im Alltag zurechtkommen?

In einer Diskussionsrunde möchten wir Ihnen ein Programm (SOLAR) vorstellen, welches entwickelt wurde, um Menschen nach belastenden Erfahrungen zu unterstützen.

**Aufwandsentschädigung 30€.**

### Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt auf:

UKE, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Arbeitsgruppe Trauma und Stressforschung

Renée-Christine Freyberg

**E-Mail:** [rc.freyberg@gmail.com](mailto:rc.freyberg@gmail.com), **Tel.:** 0176-279 324 98

## Anhang 5 – Teilnehmerscreening

| <b>GESUNDHEITSFRAGEBOGEN FÜR<br/>PATIENTEN -9<br/>(PHQ-9)</b>   |                         |                               |  |                              |
|---|-------------------------|-------------------------------|--|------------------------------|
| Wie oft fühlten Sie sich im Verlauf der <u>letzten 2 Wochen</u><br>durch die folgenden Beschwerden beeinträchtigt?<br>(Bitte markieren Sie die zutreffende Antwort mit "✓")                                       | Über-<br>haupt<br>nicht | An<br>einzel-<br>nen<br>Tagen | An mehr<br>als der<br>Hälfte der<br>Tage | Bei-<br>nahe<br>jeden<br>Tag |
| 1. Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten   | 0                       | 1                             | 2  | 3                            |
| 2. Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit  | 0                       | 1                             | 2  | 3                            |
| 3. Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen, oder vermehrter Schlaf   | 0                       | 1                             | 2  | 3                            |
| 4. Müdigkeit oder Gefühl, keine Energie zu haben  | 0                       | 1                             | 2  | 3                            |
| 5. Verminderter Appetit oder übermäßiges Bedürfnis zu essen   | 0                       | 1                             | 2  | 3                            |
| 6. Schlechte Meinung von sich selbst; Gefühl, ein Versager zu sein oder die Familie enttäuscht zu haben   | 0                       | 1                             | 2  | 3                            |
| 7. Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren, z. B. beim Zeitungslernen oder Fernsehen   | 0                       | 1                             | 2  | 3                            |
| 8. Waren Ihre Bewegungen oder Ihre Sprache so verlangsamt, dass es auch anderen auffallen würde? Oder waren Sie im Gegenteil „zappelig“ oder ruhelos und hatten dadurch einen stärkeren Bewegungsdrang als sonst? | 0                       | 1                             | 2  | 3                            |
| 9. Gedanken, dass Sie lieber tot wären oder sich Leid zufügen möchten   | 0                       | 1                             | 2  | 3                            |

FOR OFFICE CODING   0   +        +        +         
=Total Score:       

---

Wenn eines oder mehrere der bisher in diesem Fragebogen beschriebenen Probleme bei Ihnen vorliegen, geben Sie bitte an, wie sehr diese Probleme es Ihnen erschwert haben, Ihre Arbeit zu tun, Ihren Haushalt zu regeln oder mit anderen Menschen zurecht zu kommen:

|                                  |                          |                          |                          |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>Überhaupt nicht erschwert</b> | <b>Etwas erschwert</b>   | <b>Stark erschwert</b>   | <b>Extrem erschwert</b>  |
| <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Entwickelt von Dr. Robert L. Spitzer, Dr. Janet B.W. Williams, Dr. Kurt Kroenke und Kollegen, mit Forschungsbeihilfe von Pfizer Inc. Für die Vervielfältigung, Übersetzung, Darstellung oder Verteilung ist keine Genehmigung erforderlich.

## GAD-7

**Wie oft fühlten Sie sich im Verlauf der letzten 2 Wochen durch folgende Beschwerden beeinträchtigt?**

*(Bitte markieren Sie die zutreffende Antwort mit "✓")*

|  | Nie | An<br>manchen<br>Tagen | An mehr<br>als der<br>Hälfte der<br>Tage | Beinahe<br>jeden Tag |
|--|-----|------------------------|--|----------------------|
| 1. Gefühle der Nervosität, Ängstlichkeit oder Anspannung     | 0   | 1                      | 2  | 3                    |
| 2. Unfähigkeit, Sorgen zu stoppen oder zu kontrollieren      | 0   | 1                      | 2  | 3                    |
| 3. Übermäßige Sorgen bezüglich verschiedener Angelegenheiten | 0   | 1                      | 2  | 3                    |
| 4. Schwierigkeiten, sich zu entspannen                       | 0   | 1                      | 2  | 3                    |
| 5. So rastlos sein, dass das Stillsitzen schwer fällt        | 0   | 1                      | 2  | 3                    |
| 6. Schnelle Verärgerung oder Gereiztheit                     | 0   | 1                      | 2  | 3                    |
| 7. Angstgefühle, so als könnte etwas Schreckliches passieren | 0   | 1                      | 2  | 3                    |

**(For office coding: Total Score T\_\_\_\_\_ = \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_)**

ID \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

## PC-PTSD

Habe Sie in Ihrem Leben jemals eine Erfahrung gemacht, die so beängstigend, schrecklich oder erschütternd war, dass Sie

### *im letzten Monat...*

1. Alpträume davon hatten oder daran gedacht haben, wenn Sie es nicht wollten?

Ja

Nein

2. Sich sehr bemüht haben nicht daran zu denken oder sich große Mühe gegeben haben Situationen zu vermeiden, die Sie daran erinnerten?

Ja

Nein

3. Ständig auf der Hut, wachsam oder leicht zu erschrecken waren?

Ja

Nein

4. Sich wie abgestumpft gefühlt haben oder entfremdet von anderen Menschen, Aktivitäten oder Ihrer Umgebung?

Ja

Nein

## **Anhang 6 – Transkript der Fokusgruppendifkussion**

1 I: Dann legen wir mal los. Dann ja, herzlich Willkommen und vielen Dank,  
dass  
2 Sie heute am Brückentag hergekommen sind durch den Regen. Genau,  
wir sind heute  
3 hier zu der SOLAR-Gruppendiskussion. Ich werde Ihnen erstmal ein  
bisschen was  
4 über den Ablauf des heutigen Treffens erzählen. Zuerst erzähle ich Ihnen  
kurz  
5 etwas über meine Doktorarbeit und dann über die Ziele dieser  
Gruppendiskussion,  
6 warum Sie heute eigentlich hier sind. Dann werde ich Ihnen das SOLAR-  
Programm  
7 ein bisschen näher vorstellen und dann kommen wir zu dem Teil mit den  
8 Gruppendiskussionen. Das SOLAR-Programm ist in fünf Sitzungen  
aufgeteilt. Ich  
9 stelle Ihnen erstmal so ein bisschen die Inhalte dieser Sitzung vor und  
werde  
10 Sie dann mit einigen Fragen zu einer Diskussion animieren und hoffe,  
dass Sie  
11 daran teilnehmen werden. Oder auch etwas dazu zu sagen haben. Dann  
im zweiten  
12 Teil geht es dann eher um übergeordnete Themen, also die so ein  
bisschen das  
13 gesamte SOLAR-Programm betreffen. Dann gibt es noch eine  
Abschlussrunde über das  
14 Programm insgesamt und eigentlich auch frei können Sie alles sagen, was  
Ihnen  
15 noch so im Kopf dazu geblieben ist. Also noch einmal zu mir, meine Name  
ist  
16 Reneé-Christin Freyberg. Ich bin Medizinstudentin im letzten Jahr und  
arbeite  
17 noch nebenbei an meiner Doktorarbeit. Und für diese Doktorarbeit habe  
ich mich  
18 mit dem SOLAR-Programm beschäftigt. Das ist ein Programm, was in  
Australien  
19 entwickelt wurde, um Menschen nach belastenden Erfahrungen wieder in

den  
20 Lebensalltag zurück zu helfen und Ihnen dabei zu helfen die negativen  
Folgen  
21 einer solchen Erfahrung zu überwinden. Dieses Programm orientiert sich  
eng an  
22 einem Arbeitsbuch. Was Sie hier sehen und was Sie auch alle da vor sich  
haben.  
23 Vielleicht-, das habe ich auch gestern noch herum geschickt. Vielleicht  
haben  
24 Sie ja schon gesehen. Und von diesem Arbeitsbuch habe ich die  
Übersetzung  
25 angefertigt, damit das halt auch in Deutschland benutzt werden kann in  
Zukunft.  
26 Was will ich jetzt von Ihnen? Also das ist ja ein, in Australien von Australier  
27 für Australier entwickeltes Programm und man-, weil es kulturelle  
Unterschiede  
28 zwischen Deutschland und Australien gibt, gehen wir davon aus, dass  
vielleicht  
29 manche Sachen für deutsche Teilnehmer komisch oder irgendwie  
unverständlich sind.  
30 Und um solche Unstimmigkeiten herauszufinden und vielleicht auch  
Vorschläge zu  
31 bekommen-, ja gerne. Vorschläge zu bekommen wie man es besser  
machen kann,  
32 möchte ich heute mit Ihnen über einige Teile dieses Arbeitsbuches reden.  
Am  
33 Anfang rede ich ein bisschen mehr, damit Sie eine Diskussionsgrundlage  
bekommen.  
34 Am Ende der Diskussion sage ich dann immer weniger und Sie hoffentlich  
immer  
35 mehr. Genau. Jetzt habe ich Sie aufgeklärt sozusagen, was wir heute  
machen  
36 werden. Wenn Sie noch nicht unterschrieben haben und teilnehmen  
wollen weiterhin,  
37 dann wäre es gut, wenn Sie das jetzt noch machen. Genau, okay. Ich  
werde



38 manchmal Teile aus dem Arbeitsbuch vorlesen. Ich hoffe das ist nicht zu  
39 langweilig, aber weil ja auch um die Übersetzung dieses Arbeitsbuches  
geht, ist  
40 es halt gut sich möglichst genau daran zu orientieren. Andere Sachen  
stelle ich  
41 einfach so vor. Also was ist eigentlich dieses SOLAR-Programm und was  
heißt  
42 eigentlich SOLAR? Das kommt aus dem Englischen für Skills for Life,  
Adjustment  
43 and Resilience. Skills, das ist so viel wie Fähigkeiten, Fertigkeiten und  
auch  
44 Kompetenzen. Ich habe das im Arbeitsbuch mit Fertigkeiten übersetzt. Life  
45 Adjustment ist Lebensanpassung und Resilience ist Erholung oder  
Genesung, halt  
46 nach dem belastenden Ereignis. Jetzt kommt auch-, ich habe Sie schon  
gewarnt.  
47 Jetzt werde ich einen kleinen Teil aus dem Arbeitsbuch vorlesen. Das ist  
die  
48 Einführung in die Manual. Wenn Sie möchten, das ist auf Seite eins. Sie  
können  
49 auch gerne mit rein schauen. Das SOLAR- Programm berücksichtigt das  
nach  
50 schweren und belastenden Erfahrungen, wie zum Beispiel einem  
Autounfall, einer  
51 Naturkatastrophe oder durch Menschen verübte Gewalt eine Phase der  
Erholung  
52 notwendig ist. Menschen können auf unterschiedliche Art und Weise von  
53 belastenden Erfahrungen beeinträchtigt werden. Körperlich, sozial,  
finanziell  
54 und emotional. Unabhängig davon wie viel Zeit seit dem belastenden  
Ereignis  
55 vergangen ist, erleben viele Menschen auch längerfristig belastende oder  
56 überwältigende Gefühle wie Anspannung, Nervosität, Traurigkeit und  
Depression,  
57 Reizbarkeit und Wut, Trauer und das Gefühl dauerhaft etwas verloren zu  
haben,

58 Schuld oder Scham. Schwerwiegende, belastende Erfahrungen wirken  
sich häufig  
59 auch auf zwischenmenschliche Beziehungen, die Arbeit und das  
Funktionieren im  
60 Alltag aus. Das SOLAR-Programm und die Fertigkeiten, die Sie mit Ihrem  
Trainer  
61 und diesem Arbeitsbuch erlernen werden, werden Ihnen dabei helfen mit  
62 unangenehmen Gefühlen besser umzugehen, damit Sie sich wieder  
Dingen zuwenden  
63 können, die bedeutsam für Sie sind. Also wie läuft SOLAR ab? SOLAR  
besteht aus  
64 fünf Sitzungen. Jede Sitzung hat 50 Minuten, außer die erste, die ist ein  
65 bisschen länger, 80 Minuten. Man hat eine Sitzung pro Woche mit einem  
Trainer  
66 zusammen. Über den Trainer erzähle ich Ihnen später noch ein bisschen  
mehr. Und  
67 die Sitzungen finden an öffentlichen Orten wie Cafés oder  
Gemeindeeinrichtungen  
68 oder wo auch immer statt. Wo man sich verabreden möchte. Die  
Sitzungen sind  
69 immer nach einem ähnlichen Prinzip aufgebaut. Erstmal werden Inhalte,  
also  
70 theoretische Inhalte vermittelt durch den Trainer zu dem Thema. Dann  
erlernen  
71 Sie eine neue Fertigkeit oder auch mehrere. Und dann werden Übungen  
für die  
72 Woche festgelegt. Sie machen nämlich nicht nur etwas in der Sitzung,  
sondern Sie  
73 kriegen auch Aufgaben, die Sie bis zur nächsten Woche üben sollen.  
Kommen wir  
74 zur ersten Sitzung. In der ersten Sitzung geht es um das Thema gesunder  
75 Lebensstil und Umgang mit belastenden Gefühlen. Die Ziele, die Sie  
haben sind,  
76 Sie sollen einmal einen Überblick über die Ziele und Inhalte des SOLAR-  
Programms  
77 erlangen. Da haben Sie jetzt schon was darüber gehört, ich sage gleich

nochmal  
78 kurz etwas dazu. Dann lernen Sie die Bedeutung von körperlicher Aktivität  
und  
79 guten Schlafgewohnheiten für das allgemeine Wohlbefinden kennen. Und  
Sie sollen  
80 einen besseren Umgang mit belastenden Gefühlen und Stress lernen.  
Und zwar durch  
81 Atemtechniken und Entspannungsübungen. Hier sehen Sie noch einmal  
zusammen  
82 gefasst, was das Hauptziel von SOLAR ist. Das ist die Erholung von dem  
83 belastenden Ereignis und es wird durch fünf Bausteine der Erholung  
erreicht. In  
84 der ersten Sitzung haben wir schon gesagt, ist das Thema gesunder  
Lebensstil mit  
85 körperlichen Aktivitäten und guten Schlafgewohnheiten daran und  
Umgang mit  
86 belastenden Gefühlen. So, jetzt kommen wir zum-, zur ersten  
Gruppendiskussion.  
87 Ich würde gerne von Ihnen wissen, wie Sie die Ziele des SOLAR-  
Programms finden.  
88 Ich habe die hier nochmal zusammen gefasst, damit Sie sich erinnern  
können. Das  
89 ist einmal gesunder Lebensstil oder einen gesunden Lebensstil  
entwickeln. Einen  
90 besseren Umgang mit belastenden Gefühlen finden, mit dem belastenden  
Ereignis  
91 abschließen, zurück in den Lebensalltag finden und Umgang mit Sorgen  
und  
92 Grübeleien lernen. Außerdem würde ich gerne wissen, ob es irgendwelche  
Wörter oder  
93 Begriffe gibt, die schlecht zu verstehen sind und ob Sie sprachlich  
irgendetwas  
94 verändern würden. Seien Sie nicht zurückhaltend mit Kritik. Das ist-, ich  
kann  
95 das ab und dafür sind wir ja heute hier. Einfach, wenn Sie etwas zu sagen  
haben.

..I

96 Ja, gerne.

..ein  
..B1.

97 **B1.04** : Ich finde die Ziele „Besserer Umgang mit belastenden Gefühlen“  
und  
98 „Umgang mit Sorgen und Grübeln“ am wichtigsten.

..I

99 **I**: Warum? Können Sie dazu Näheres sagen?

..mit  
..B1.

100 **B1.04**: Gesunde Lebensstil habe ich ja sowieso. Das eigene Abschließen  
ist  
101 schwierig, weil es jetzt Personen gibt, woran man daran erinnert wird.  
Und  
102 Zurück in den Lebensalltag-, der Lebensalltag geht ja sowieso irgendwie  
weiter.  
103 Deswegen finde ich die zwei am wichtigsten.

..I

104 **I**: Und, sind für Sie alle Begriffe verständlich?

..B1.04

105 **B1.04**: Ja.

..I

106 **I**: Ja, alles klar was damit gemeint ist?

..B1.04

107 **B1.04**: Ja.

..B2  
..Zu

108 **B2.06**: Ich würde zurück in den Lebensalltag finden-, am besten finden.  
Das habe  
109 ich bis heute noch nicht geschafft in sieben Jahren jetzt. Noch nicht. Da  
bin  
110 ich immer noch so auf dem Stand. Da bin ich in so ein Loch gefallen, da  
komm ich  
111 wieder raus. So ist es bei mir im Moment. Da ändert sich einfach nichts.

..I

112 **I**: Und haben Sie irgendetwas, was Sie gar nicht-, nicht so nützlich oder  
113 sinnvoll finden?

..B2  
..ein

114 **B2.06**: Besonders Lebensstil. Das ist-, macht ja jeder so-, der eine macht  
das so,  
115 der andere macht das so. Das ist nicht wichtig tatsächlich. Kann mich gut

..B2  
..ein

116 ernähren, kann mich schlecht ernähren. Wichtig ist, dass ich in das Leben  
zurück  
117 finde. Dann passiert das von selber, denke ich.

..B3  
..Soi

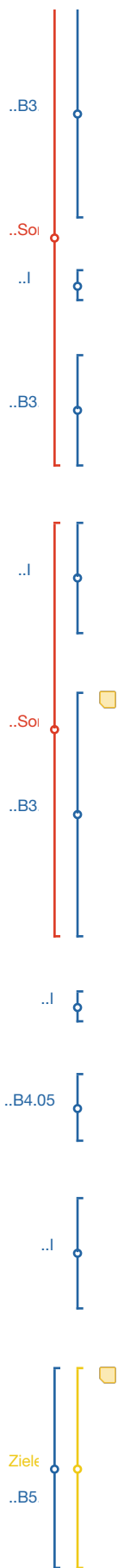
118 **B3.01:** Ich habe ein begriffliches Problem mit Grübeln. Das schleife ich  
119 eigentlich schon fast durch, also da muss ich jetzt mal bisschen rechnen.  
2010,  
120 also schon seit neun Jahren mit in die-, mit in meinen-, mit durch meinen  
121 Lebensweg. Ich habe immer-, oder wie hat man-, mir hat mal ein Facharzt  
für-,  
122 hat mir mal gesagt, ich soll endlich aufhören zu grübeln. Wo ich dann  
gesagt hab,  
123 sag mal Leute, seid ihr eigentlich völlig bekloppt? So, weil warum soll ich  
124 darüber-, warum zur Hölle soll ich darüber nachdenken mich damit  
gedanklich zu  
125 beschäftigen. Damit würde ich es abbrechen. Ich würde-, Grübeln ist  
dieser  
126 Nachdenkprozess wird in der regulären Psychotherapie, wird das versucht  
zu  
127 unterbinden, wo es nur geht. Was ich generell als völlig falsch halte. Und  
128 fördert diesen Prozess, aber macht ihn auf.

..I  
..Soi  
..B3.01

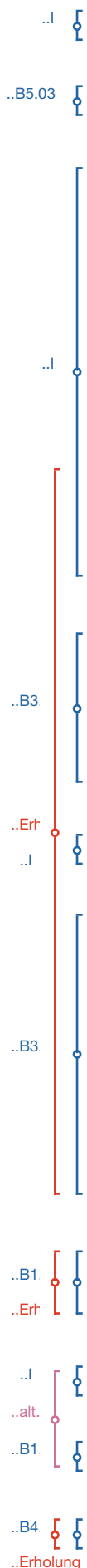
129 **I:** Aber der Begriff an sich ist Ihnen, also klar, was-  
130 **B3.01:** Ich verbinde damit etwas anderes als mein Außenfeld. (lacht)

..I  
..B3  
..Soi

131 **I:** Was verbinden Sie denn damit?  
132 **B3.01:** Als die therapeutische Außenwelt. Weil das-, für mich ist Grübeln  
nichts  
133 Negatives. Es ist einfach der Oberbegriff zu Nachdenken ist mir zu lang,  
sage  
134 ich mal ganz ehrlich. Und dann kehre ich in mich und um es so ein  
bisschen in



135 ein Bild zu packen oder wie es eine Freundin von mir ausdrückt, ich geh  
 an den  
 136 Kühlschranks, nehme mir ein Ei, setz mich auf das Sofa und verfall in  
 stumpfes  
 137 Brüten. So, das ist dieser in sich gekehrte Nachdenkprozess.  
 138 I: Also Grübeln hat für Sie keinen Leidensdruck?  
 139 **B3.01:** Nein, das hat für mich überhaupt keinen Leidensdruck. Gar nicht.  
 So es  
 140 ist eigentlich, man spielt gedanklich eigentlich mehrere Dinge durch.  
 141 I: Und haben Sie einen Verbesserungsvorschlag sozusagen für ein Wort,  
 was dem  
 142 als negative Sache irgendwie besser gerecht werden würde?  
 143 **B3.01:** Auch nicht wirklich, weil dieses selbstständige Nachdenken, was  
 ich für  
 144 im therapeutischen Weg oder im therapeutischen Prozess so wichtig  
 halte,  
 145 eigentlich in der Außendarstellung immer als, egal wie man es beschreibt,  
 146 negativ besetzt ist. Man müsste von dieser negativen Besetzung weg.  
 147 I: Okay, Dankeschön. Gut.  
 148 **B4.05:** Wie ist denn das englische Wort? Also wurde das in Australien  
 149 geschrieben?  
 150 I: Weißt du das noch? Kann ich leider gerade nicht aus dem Kopf sagen.  
 Tut mir  
 151 leid.  
 152 **B5.03:** Für mich persönlich fehlt da noch was. Nämlich das genaue  
 Erkennen des  
 153 Problems. Meine Situation ist 40 Jahre her und ich habe glaube ich 30  
 Jahre  
 154 gebraucht, um überhaupt zu erkennen, wo das Problem liegt.



155 I: Okay, und begrifflich?

156 **B5.03:** Da habe ich, doch finde ich okay.

157 I: Ich habe mal noch, Sie vor der-, vor Ablauf der sieben Minuten nichts zu  
158 sagen haben, dann habe ich noch immer ein paar Worte, bei denen ich  
mir selber

159 nicht sicher war. Mal hören, was Sie dazu zu sagen haben. Wie geht es  
Ihnen mit

160 Erholung von dem belastenden Ereignis? Das war ja auf Englisch  
Resilience.

161 Finden Sie das Wort passend? Erholung von dem belastenden Ereignis.  
Spricht Sie

162 das an? Verstehen Sie das?

163 **B3.01:** Ich verstehe, was damit gemeint ist, aber das in sich ist ja schon  
die

164 Aufgabe. Das ist ja wie in Urlaub fahren, diese Auszeit vom Alltag. Wäre in  
165 diesem Fall ja eine Auszeit von dem Problem nehmen.

166 I: Oder sich von den Folgen erholen?

167 **B3.01:** Oder sich von den Folgen erholen, richtig. Aber dazu muss dann ja  
auch

168 wieder der gedankliche Cut weg oder der gedankliche Cut muss dazu.  
Das ist wie

169 in den Urlaub fahren, nicht mehr an die Probleme von zuhause denken.  
Neu,

170 anderer Ort, andere Umgebung, gleich andere Gedanken.

171 **B1.04:** Ich verstehe den Begriff, aber ich finde das Wort Erholung nicht so  
172 passend. Ich überlege schon, was man stattdessen sagen könnte.

173 I: Ich hatte noch Genesung im Kopf. Was meinen Sie dazu?

174 **B1.04:** Krank und Genesung finde ich auch nicht so passend.

175 **B4.05:** Da ist Erholung aus dem Englischen besser.

..I {

..Ert  
..B6

..B1  
..Ert

..alt.  
..B2

..I {

..alt.  
..B6

176 I: Ja.

177 **B6.02:** Ich glaube es gibt keinen wirklich guten deutschen Begriff dafür,  
um es

178 auszudrücken.

179 **B1.04:** Es ist doch eigentlich gemeint, Erholung des belastenden  
Ereignisses,

180 dass man sich ein bisschen davon distanzieren.

181 **B2.06:** Oder Wiederherstellung kann man es-. Wiederherstellung. Das es  
ist wie es

182 war. Das man das, also-. Wiederherstellung wie es vorher war. Das man  
auf

183 diesen Punkt wieder kommt, den erreichen kann.

184 I: Was meinen die anderen dazu?

185 **B6.02:** Ich finde Genesung ganz gut. Ich finde es nicht ganz  
unmissverständlich.

186 Ich denke auch, wenn etwas körperlich ist, die Genesung von einer Grippe  
oder

187 von einer körperlichen Verletzung. Aber so im zweiten Nachdenken. In  
dem Moment,

188 wo mir schon mal klar ist, dass ich an dem Programm teilnehme, wird es  
also

189 irgendwie, dass ich ein Problem habe. Etwas psychisches vielleicht. Da  
kann ich

190 damit schon etwas anfangen. Ich wüsste wahrscheinlich-, ich habe mir  
auch

191 überlegt, was letztendlich das Wort sein könnte, wie man es im Deutschen  
besser

192 übersetzen könnte. Aber Genesung ist ja auch nicht, hört sich ja noch  
komischer

193 an. Also ich würde es glaube ich verstehen.

194 I: Okay.



..alt. {  
|  
..B1. |

195 **B1.04:** Aber Genesung ist etwas Endgültiges, man ist wieder gesund. Und  
Erholung  
196 (B6.02: Dann müsste man Genesungsprozess oder so sagen vielleicht.)  
ist, dass  
197 man sich eine Weile-.

..alt. {  
|  
..B6. |

198 **B6.02:** Genesungsprozess ist vielleicht so etwas. Man wird nicht endgültig  
199 gesund-. Ein Prozess der Genesung, ja.

200 **I:** Darf ich auch noch fangen, wer Genesung besser findet als Erholung?  
Oder  
201 treffender?

..B3.01 {

202 **B3.01:** Ja, treffender. Treffender, ich bin mit beiden unver-. Ich bin-.

203 **I:** Aber für die Tonaufnahme, zwei Leute. Und die anderen?

..alt. {  
|  
..B2. |

204 **B2.06:** Ich finde Genesung ist das Gegenteil von krank, also wenn ich  
krank bin,  
205 genesung ich. So sehe ich das. Und wenn irgendetwas passiert, das mir  
nicht  
206 passiert, muss ich mich davon nicht-.

..alt. {  
|  
..B6.02

207 **B6.02:** Und wenn man Heilung sagen würde.

..I |

208 **I:** Heilung? Okay, vielen Dank. Dann machen wir mal weiter. Die sieben  
Minuten  
209 sind um. Genau, dann sehen wir uns mal das nächste Thema aus der  
ersten Sitzung  
210 an. Und zwar geht es da um körperliche Aktivität. In dieser Sitzung soll  
man die  
211 Bedeutung von körperlicher Aktivität für das allgemeine Wohlbefinden  
212 kennenlernen. Ich will und kann leider in den zwei Stunden inhaltlich nicht  
213 immer ganz so tief einsteigen, aber ich wollte nochmal so den Aufbau  
einer  
214 Sitzung oder der Vermittlung eines Problems nochmal an diesem Beispiel  
ein  
215 bisschen näher erklären. Es gibt immer diese theoretische Einleitung. Ich

habe  
216 das jetzt mal für sie runter gebrochen, und zwar wäre es in dem Fall,  
Bewegung  
217 produziert Glückshormone im Gehirn und steigert die Aktivität. Das wird  
218 natürlich dann in dem Buch immer noch länger mit dem Trainer  
besprochen. Zu  
219 allen Themen gibt es dann auch so ein bisschen wissenschaftlichen  
Hintergrund  
220 teilweise und man beleuchtet gemeinsam, was die Vorteile davon sind. Als  
zweites  
221 kommen dann immer irgendwelche Fertigkeiten, die gemeinsam erlernt  
werden. In  
222 dem Fall gibt es eine Reihe von Vorschlägen von Dingen. Nicht nur Sport,  
bei dem  
223 man körperlich aktiv sein kann. Das zweite sind Tipps, wie man die  
Bewegung  
224 besser in den Alltag integrieren kann. Als letztes entscheidet man sich  
dann  
225 zusammen mit seinem Trainer für eine Sache, die einem gut gefällt und  
wozu man  
226 Lust hat, das in der nächsten Woche zu machen und legt das als Übung  
für die  
227 nächste Woche fest. Nur mal so für den allgemeinen Aufbau. Das zweite  
Thema in  
228 der ersten Sitzung sind gute Schlafgewohnheiten. Läuft nach dem  
gleichen Prinzip  
229 ab, man spricht darüber, warum guter Schlaf wichtig ist, wie es vom  
belastenden  
230 Ereignis betroffen wird, lernt Strategien wie man zu einem besseren  
Schlaf  
231 kommen kann. Und legt dann zusammen fest, welche dieser Strategien,  
man in der  
232 nächsten Woche ausprobiert. Ein Thema, was wir uns ein bisschen  
genauer  
233 anschauen wollen, ist Umgang mit belastenden Gefühlen. Genau. Dazu  
gibt es die-,

234 werden genau. Der Umgang mit belastenden Gefühlen ist der zweite  
Baustein für  
235 das Thema Erholung für das SOLAR-Gruppenprogramm. Und ich wollte  
Ihnen einmal  
236 die Fertigkeiten, die zu diesem Thema gelernt werden, einmal vorstellen.  
Einmal  
237 haben wir die Fertigkeit Gefühle besser wahrnehmen. Dazu hat das  
SOLAR-Programm,  
238 die sogenannte Belastungsskala. Und das ist wie ein Thermometer für  
Gefühle. Bei  
239 null ist man vollkommen entspannt und bei zehn ist man vollkommen  
angespannt.  
240 Diese Belastungsskala soll man im Verlauf des SOLAR-Programms  
benutzen, um seine  
241 Gefühle besser wahrzunehmen. Die zweite Fertigkeit, die man erlernt ist,  
242 Kontrolle über seine Atmung erlangen durch Atemübungen. Und genau,  
damit einen  
243 besseren Umgang mit Gefühlen und Stress finden. Zum Beispiel vor und  
nach diesen  
244 Atemübungen soll man dann wieder die Belastungsskala anwenden. Als  
Drittes legt  
245 man zusammen mit seinem Trainer eine Liste mit entspannenden  
Aktivitäten an. Man  
246 bespricht zusammen, was einem helfen könnte sich zu entspannen und  
legt dann  
247 wieder eine davon fest, die man in der nächsten Woche üben möchte. Am  
Ende jedes  
248 Programms wird dann nochmal-, werden dann nochmal die wöchentlichen  
Übungen fest  
249 oder nochmal besprochen. Man schreibt sie nochmal genau auf und  
rekapituliert,  
250 was soll man in der nächsten Woche erledigen. Hier wäre das jetzt eine  
251 körperliche Aktivität ausführen, eine entspannende Aktivität in seinen  
Alltag  
252 verankern. Die kontrollierte Atmung üben und eine der guten  
Schlafgewohnheiten

253 üben. Um das leichter zu machen, diese Übungen auch wirklich  
durchzuführen,  
254 macht man dann, legt man mit seinem Trainer zusammen einen Plan an  
von den  
255 Übungen, die man bis zur nächsten Sitzung erledigen soll oder  
durchführen soll.  
256 Man bespricht was man machen soll, wann man das tut, was man dafür  
brauchen wird.  
257 Man bespricht mit seinem Trainer auch, was einen daran hindern könnte,  
das zu  
258 machen und versucht Lösungen dafür zu finden, dass man es dann  
tatsächlich auch  
259 erledigt. Okay, jetzt kommen wir wieder zur Gruppendiskussion. Was  
meinen Sie  
260 von welchen Elementen Sie am meisten profitieren würden? Einmal  
regelmäßig eine  
261 körperliche Aktivität in Ihren Alltag zu integrieren, gute  
Schlafgewohnheiten zu  
262 üben, einen Umgang mit belastenden Gefühlen finden mit zum Beispiel  
der B-Skala,  
263 also der Belastungsskala, den Atemübungen oder den entspannenden  
Aktivitäten.  
264 Wieder das gleiche. Gibt es Wörter oder Begriffe, die schlecht zu  
verstehen  
265 sind? Würden Sie sprachlich irgendwas verändern?

266 **B4.05:** Also ich glaube am meisten profitieren würde ich oder habe ich  
auch mit  
267 körperlichen Aktivitäten, also viel Sport machen. Laufen gehen, raus  
gehen, ja  
268 und diese Atemübungen, weiß ich nicht. Vielleicht wenn man gerade in so  
einer,  
269 es kommt ja auch immer darauf an, was das ist. Aber wenn man-, also  
dann muss  
270 das ja auf einmal kommen. Dann muss man diese Atemübung machen  
und dann muss es

..l

..kör

..B4

..Ate

..B4  
..Ate

271 ja irgendwie schon irgendwie besser sein, weil sonst nützt uns diese Skala  
ja  
272 auch nichts. Ich weiß nicht, ob das immer so treffend ist. Also ob das-,  
diese  
273 Belastungen immer so schlagartig kommen oder bestimmt häufig, aber  
auch nicht  
274 immer. Also ab und zu ist es auch-, nehmen wir mal an, es ist irgendeine  
275 finanzielle Belastung. Es ist ja dann nicht damit getan, dass man dann  
276 entspannter ist, wenn man dreimal tief ein- und ausatmet. Also ja, ich weiß  
277 nicht. Ich glaube, ich wäre da nicht entspannter.

..  
..  
..  
..

278 **B1.04:** Für mich wäre wichtig die guten Schlafgewohnheiten und bei der  
Umgang mit  
279 belastenden Gefühlen auch die Atemübungen. Eigentlich auch, atmet man  
ja  
280 automatisch, aber wenn man bewusst atmet, dann atmet man viel tiefer  
ein und aus,  
281 was ja auch viel besser ist.

..I

282 **I:** Was ich Ihnen natürlich jetzt vorenthalten habe. Ich kann Ihnen ja nicht  
das  
283 komplette Programm jetzt vorstellen, ist halt auch was dahinter steht der  
284 Gedanke und warum Atemübungen funktionieren, das bringt das SOLAR-  
Programm einem  
285 natürlich in den Sitzungen dann ausführlich bei. Genau.

..kör  
..B2

286 **B2.06:** Ich würde auch von den körperlichen Aktivitäten profitieren, nur es  
ist  
287 so schwer umzusetzen. Das schaffe ich seit acht Jahren nicht. Was ich  
früher  
288 alles hatte, ich habe ja geschwommen und alles. Das hatte ich ja. Das  
habe ich  
289 das Interesse nicht mehr, das Ganze. Und sonst die finanzielle Seite ist  
auch  
290 noch entscheidend. Noch zwei Jahre bis zur Rente muss ich noch. So ein  
bisschen  
291 Rente und Hartz IV. So ein bisschen Tischtennis spielen kostet oder

..kör  
..B2

292 Wassergymnastik, was ich machen will. Das ist alles immer eine  
Kostenfrage. Und  
293 da ziehe ich mich schon immer zurück und mache das schon gar nicht  
mehr. Auch  
294 wenn man mal mit jemandem essen geht mit jemandem und so. Das ist  
immer-,  
295 irgendwo muss man ja von leben. Nein, aber so an Sport, habe früher viel  
Sport  
296 gemacht. Jetzt mache ich überhaupt nichts mehr. Bin richtig so-, komme  
aus dem  
297 Loch immer nicht so raus.

..I

298 I: Meinen Sie, es könnte Ihnen helfen so etwas im Rahmen eines solchen  
Programms  
299 mit einem Trainer zu besprechen?

..kör  
..B2

300 **B2.06:** Ja, wenn es Möglichkeiten gibt, würde ich ja finanziell nicht zur  
Last  
301 fallen und weil ansonsten an solchen Gruppen teilnehmen, wo man sich  
trifft und  
302 was machen kann, Sport, das würde ich machen.

..I

303 I: Da soll der Trainer dann auch dabei helfen solche (B2: Ja, alle beide  
dachte  
304 ich so.) Und alles verständlich? Auch mit der Belastungsskala? Ist der  
Begriff-.

..B3.01

305 **B3.01:** Die Frage ist ja immer-, die Frage ist ja immer, da kommt es ja-. Es  
306 kommt dabei ja sehr viel auf die Selbstwahrnehmung an und das ist ja-,  
das ist,  
307 wenn man durch guckt eines der unter psychischen Belastungen. Unter  
längeren  
308 psychischen Belastungen ist das Thema Selbstwahrnehmung ist das,  
sage ich mal.  
309 Eigentlich steht das Ding so weit oben auf der Agenda und wird so wenig  
310 eigentlich in den Fokus gerückt, weil Menschen unter-, dann breche ich es

..B3.01

mal  
311 ein bisschen in eine andere Richtung. Ich setze einfach mal psychische  
Belastung  
312 mit ungesundem Stress gleich und da fühlen sie alles, bloß nicht sich  
selbst. So,  
313 und dann wird Belastungsskala wirklich ein Problem.

..I

314 I: Wieso wird Belastungsskala zu einem Problem?

..B-<  
..B3

315 **B3.01:** Weil sie sich selber gar nicht mehr spüren. Sie wissen gar nicht  
wie  
316 angespannt sie sind.

..I

317 I: Aber dafür würde man ja die Belastungsskala dann benutzen. Oder  
meinen Sie,  
318 man kann sie nicht benutzen?

..B3  
..gut

319 **B3.01:** Man kann sie nicht benutzen, weil du gar kein-, weil man selber  
gar kein  
320 Gefühl hat. So wie sehr man unter Adrenalin und seinen Folgen steht.  
Auch so ein  
321 bisschen Schlafgewohnheiten-, das alleine reicht mir nicht.  
Schlafgewohnheiten  
322 hat sehr viel was von Umfeld. Du kannst Schlafgewohnheiten so gut  
machen wie du  
323 willst, wenn du direkt an der Autobahn-, wenn du direkt auf der Autobahn  
324 schläfst, direkt auf dem grünen Mittelstreifen, dann ist das überzogen  
gesagt  
325 ziemlich kontraproduktiv. Es geht um Schlafumgebung und so und dann  
schleifen  
326 sich witzigerweise die Gewohnheiten völlig von alleine ein.

..B1  
..gut

327 **B1.04:** Also ich habe das schon mal online durchgelesen und  
Schlafgewohnheiten  
328 ist auch zum Beispiel, das wenn man nicht einschlafen kann, dass man  
aus dem  
329 Raum geht und erstmal was anderes macht und dann wieder ins Bett

..B1  
..gut

..B3  
..gute Schl

..B1  
..gut

..B4  
..gut

..B3.01

..B4.05

..B3.01

..B1.04

..B3.01

..I  
..gut

geht. Wobei  
330 Bett nur mit schlafen zutun hat, also das ist so zum Beispiel  
Schlafgewohnheiten,  
331 die unabhängig von den Räumlichkeiten sind.

332 **B3.01:** Die Räumlichkeit ist aber eine der wichtigsten Faktoren dazu.

333 **B1.04:** Ja, aber trotzdem bin ich der Meinung, dass man solche Sachen  
erlernen  
334 kann und es vielleicht etwas bringt.

335 **B4.05:** Vielleicht ist die Begrifflichkeit Schlafgewohnheiten bisschen falsch  
336 gewählt. Also das sind ja-, also damit ja eigentlich bewusste  
Schlafgewohnheiten  
337 gemeint. Und nicht so-.

338 **B3.01:** Einschlafgewohnheiten natürlich, ich sage mal so-.

339 **B4.05:** Ja, das ist ja alles irgendwie, keine Ahnung. (Systematisch?)  
irgendwie

340 entstanden, aber damit ist ja gemeint, dass man wirklich sich bewusst  
macht, was  
341 man für ein Ritual jeden Abend sich ja macht.

342 **B3.01:** Es gibt Menschen, die können, ich sag mal so. Es gibt Menschen,  
die  
343 können Freddy Krüger gucken und danach ins Bett gehen und danach tief  
und ruhig  
344 schlafen. Und es gibt Leute, die können es nicht und die, die es nicht  
können,  
345 sollten es besser bleiben lassen. So aber-.

346 **B1.04:** Aber das kann man ja selber betrachten, was man-.

347 **B3.01:** Ja, natürlich. Das ist darüber streite ich nicht. Das setze ich auch  
348 nicht in Frage.

349 **I:** Finden Sie zum Beispiel Strategien für einen besseren Schlaf wären



..I  
..gut  
..B4  
..B3  
..gute Schl

passender?

350 **B4.05:** Ja.

351 **B3.01:** Ja.

352 **B2.06:** Ich habe zum Beispiel seit vier Jahren nehme ich so Schlaftropfen  
und da

353 kann ich einen Film gucken wie ich will oder Boxen. Da bin ich mit einem  
Mal

354 müde und schlaf dann einfach ein. Nach zwei Stunden wirkt das bei mir  
immer dann

355 so und dann ist mir egal, dann wenn ich kurz aufstehe, schlaf ich wieder  
ein.

..B2.06

356 Egal, was ich gesehen habe. Träume dann nicht davon, ich träume  
Geschichten zwar,

357 aber ich kann noch einschlafen. Aber Freddy Krüger mir irgendetwas  
ansehe oder

358 so oder irgendetwas Horror oder ein spannendes Fußballspiel mit  
Elfmeterschießen.

359 Das ist alles-, blende ich gleich alles aus und schlafe dann. Ja, also das  
habe

360 ich so.

361 **I:** Möchte noch jemand etwas sagen? Ich glaube sonst sind wir auch  
durch mit den

362 sieben Minuten. Okay, ja dann kommen wir zur zweiten Sitzung. In der  
zweiten

363 Sitzung geht es wieder um das Thema gesunder Lebensstil. Dazu, wir  
hatten ja

..I

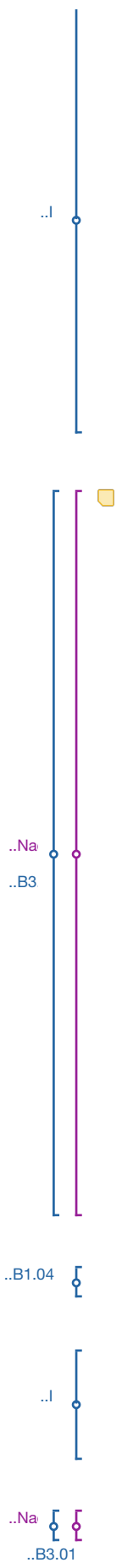
364 schon körperliche Aktivitäten und gesunde-, gute Schlafgewohnheiten.  
Jetzt kommt

365 noch das Thema Ernährung dazu. Man soll sich überlegen gemeinsam mit  
seinem

366 Trainer, wie man seine Ernährung besser gestalten kann. Außerdem gibt  
es weitere

367 Techniken für den besseren Umgang mit belastenden Gefühlen. Diesmal

werden  
368 Techniken gelernt, die helfen sollen, sich ruhiger zu fühlen und sich besser  
auf  
369 die Gegenwart zu fokussieren. Und ein drittes Thema kommt hinzu, ein  
dritter  
370 Baustein, und zwar Abschluss mit dem belastenden Ereignis finden. Und  
das soll  
371 mithilfe des expressiven Schreibens passieren. Also bevor wir damit  
anfangen,  
372 würde ich Sie aber bitten einmal die Seite 22 in Ihrem Arbeitsbuch  
aufzuschlagen.  
373 Das ist das alte, du kannst gerne-. Genau, da geht es nämlich um die  
374 Nachbesprechung der letzten Woche. Sie haben ja in der letzten Woche  
mit Ihrem  
375 Trainer zusammen festgelegt, was Sie für Übungen machen wollen und es  
gibt zu  
376 Anfang jeder Sitzung immer so etwas wie eine Evaluation der letzten  
Woche. Da  
377 wird sowas besprochen wie, haben Sie es geschafft die Übungen zu  
erledigen,  
378 welche Dinge haben Sie daran gehindert die Aktivität auszuführen? Was  
hat Ihnen  
379 geholfen sie zu erledigen, was könnte beim nächsten Mal wieder helfen?  
Was-, wie  
380 haben Sie sich nach der Aktivität gefühlt, was waren die Vor- und  
Nachteile der  
381 Übung, wie ging es Ihnen nach der Aktivität und was waren die Vor- und  
382 Nachteile? Genau, da möchte ich jetzt erstmal mit Ihnen darüber  
sprechen. Oder  
383 Sie, ich möchte, dass Sie darüber sprechen. Und zwar haben Sie jetzt  
einmal so  
384 einen vollständigen Zyklus kennengelernt, wie das SOLAR-Programm die  
Inhalte  
385 vermittelt. Wir haben halt immer Theorie, die durch den Trainer vermittelt  
wird.  
386 Kann ich jetzt immer nicht so ausführlich machen wie im Programm. Dann



die  
387 verschiedenen Fertigkeiten, die Übungen, die festgelegt und in der Woche  
gemacht  
388 werden und dann die Nachbesprechung. Also wo man Probleme bespricht  
und  
389 gegebenenfalls Lösungen findet, warum man die Übungen nicht erledigen  
konnte.  
390 Dazu würde ich gerne wissen, finden Sie das hilfreich oder nicht so  
hilfreich?  
391 Wenn ja, warum oder warum nicht? Müssen auch keine (Fragen?) sein.

392 **B3.01:** Wenn es so lange oder wenn es Feedback ist, so also ich sage  
mal, dann  
393 ist das-, dann geht das absolut in Ordnung. Das kommt dann aber sehr  
stark auf  
394 den-, auf den Gegenüber an, dass der tatsächlich oder nein, es kommt  
eigentlich  
395 auf beide an. Ich muss selber, ja fähig sein, zu sagen, naja, da kann ich  
gerade  
396 nicht ehrlich sein. Das habe ich nicht gemacht. Und dann auch dem  
ehrlichen  
397 Grund dazu auf den Tisch legen und das therapeutische Gegenüber darf  
nicht  
398 werten. Ich halte Bewertung dabei für zumindest mal kritisch. So, es wäre  
dann  
399 hilfreicher einfach nur dann Wahrnehmung zu kommunizieren, wertfrei  
oder wertarm  
400 sagen wir mal so. Ganz wertfrei geht es ja nie.

401 **B1.04:** Gesunde Ernährung.

402 **I:** Meinen Sie es könnte hilfreich sein dann herauszufinden, warum man  
Sachen  
403 nicht erledigt hat und vielleicht das dann beim nächsten mal-.

404 **B3.01:** Man erkennt Blockaden, ja. Man erkennt Blockaden.

..I

405 I: Ja.

406 **B4.05:** Ich glaube, der Aufbau ist ganz gut, weil man zuerst ein bisschen erfährt,

407 warum man das überhaupt macht. Und auch mit der Übung und naja, danach so ein

408 bisschen reflektiert wie die überhaupt war. Es macht ja irgendwie keinen Sinn,

409 wenn man die Übung macht und man bespricht das irgendwie nicht. Also deswegen,

410 also das ist -, vom Grundaufbau ist das glaube ich gar nicht so schlecht, also.

411 **B5.03:** Ich finde diesen Aufbau auch richtig gut. Erstmal die Theorie durch zu

412 nehmen, Fertigkeiten auszuüben oder aufgezeigt zu bekommen, die selbst zu üben.

413 Und in der Nachbesprechung würde ich sagen, da wird ja das Resümee gezogen und

414 besprochen, warum konnte ich es nicht umsetzen oder wie kann ich es vielleicht

415 besser umsetzen. Was kann ich besser für mich tun. Das ist für mich die

416 Nachbesprechung.

417 **B4.05:** Steht hier ja auch, was für Fragen denn beantwortet werden, dann

418 irgendwie. Also steht hier ja auch irgendwie, das passt da ja auch irgendwie.

419 **B1.04:** Ich finde die Aufbau auch gut, aber vielleicht bräuchte ich Hilfe dabei,

420 was behilflich sein könnte, um die Aktivität zu erledigen, wenn man das nicht

421 gemacht hat. Und was die Vor- und Nachteile sind, ich weiß nicht, ob man das

422 selber so alleine beurteilen kann. Vielleicht braucht man da ein bisschen Hilfe.

423 I: Vielleicht kann ein guter Trainer dabei ja helfen. Okay. Dann sind wir  
glaube  
424 ich wieder vor den sieben Minuten. Möchte noch jemand etwas dazu  
sagen? So genau,  
425 also wir haben jetzt aus-, wir haben jetzt etwas zu gesunder Lebensstil  
schon  
426 mit der ersten-, zu der ersten Sitzung und der Übung mit den belastenden  
427 Gefühlen. Zu diesen beiden Themen kommt in der zweiten Sitzung  
nochmal etwas  
428 dran, wie wir schon gehört haben. Über das genau-, sozusagen sprechen  
wir jetzt  
429 über das dritte Standbein von dem Baustein gesunder Lebensstil. Da  
werde ich  
430 Ihnen jetzt nicht so viel dazu erzählen. Man kann sich denken, es läuft  
ähnlich  
431 wie bei körperlicher Aktivität. Man hat Theorie dazu, lernt Tricks und Kniffe,  
432 wie man das umsetzen kann und bespricht dann genau die Umsetzung  
mit seinem  
433 Trainer. Bei Umgang zu belastenden Gefühlen möchte ich Ihnen-, genau  
das war ja  
434 das Thema, dass Techniken gelernt werden sollen, um sich ruhiger und  
entspannter  
435 zu fühlen. Ich will Ihnen jetzt eine der beiden Übungen, die da im  
436 SOLAR-Programm angewandt werden, einmal vorstellen, damit Sie so  
ungefähr eine  
437 Idee haben, was ist das eigentlich für eine Fertigkeit, die man da lernen  
kann.  
438 Genau, es geht darum sich auf die Gegenwart, also das Hier und Jetzt zu  
439 fokussieren und das nennt man Achtsamkeitsübung. Die Übung, die ich  
Ihnen  
440 vorstellen will, das ist die 5-4-3-2-1-Übung. Und zwar geht es dabei  
darum, sich  
441 mit allen seinen Sinnen auf die Umgebung zu fokussieren. Sie sollen  
zuerst fünf  
442 Dinge nennen-, oder sich fünf Dinge, die Sie sehen können. Dann sollen  
Sie sich

443 vier Dinge überlegen, die Sie hören können. Dann drei Dinge, die Sie  
fühlen  
444 können. Zwei Dinge, die Sie riechen können oder deren Geruch Sie  
mögen, wenn man  
445 gerade nichts riechen kann. Und eine Sache, die Ihnen gefällt. Und das  
soll  
446 quasi helfen, um die Gedanken wieder auf die Gegenwart zu lenken. Das  
ist nur  
447 eine von zwei Strategien und die üben Sie dann zusammen in der Sitzung  
mit Ihrem  
448 Trainer und können sich dann eine von den beiden aussuchen, die Ihnen  
besser  
449 gefällt. Nur damit Sie mal so einen Eindruck bekommen, was da so  
enthalten ist.  
450 Genauer wollen wir uns jetzt aber das dritte Thema der zweiten Sitzung  
anschauen  
451 und das ist mit dem belastenden Ereignis abschließen. Das passiert im  
452 SOLAR-Program mithilfe des expressiven Schreibens und das Kapitel  
heißt, das  
453 Schreiben meiner Geschichte. Ihre Aufgabe ist eigentlich das belastende  
Ereignis  
454 so detailliert wie möglich aufzuschreiben. Dafür möchte ich Ihnen einen  
kleinen  
455 Abschnitt aus dem Programm-, aus der Einleitung vorlesen. Es hat sich  
gezeigt-,  
456 genau, Sie können auch mitlesen, wenn Sie wollen. Manchmal ist das ja  
einfacher,  
457 das ist auf Seite 29. Es hat sich gezeigt, dass Menschen, denen es  
schwerfällt  
458 mit belastenden Erfahrungen abzuschließen, dazu neigen sich Ausschnitte  
des  
459 belastenden Ereignisses oder dessen Folgen immer wieder ins  
Bewusstsein zu rufen.  
460 Dabei konzentrieren Sie sich meist auf die besonders belastenden oder  
traurigen  
461 Aspekte. Sie nur auf einzelne Ausschnitte, anstatt auf die gesamte

Erfahrung zu  
462 fokussieren, kann das Gefühl vermitteln festzustecken. Genau. Die  
Übung, die wir  
463 vorschlagen, werden Ihnen dabei helfen über die Erfahrung als Ganzes  
464 nachzudenken und den Fokus von den besonders belastenden  
Ausschnitten weg zu  
465 lenken. Eine nützliche Analogie zur Ordnung der Gedanken und Gefühle  
nach einem  
466 sehr belastenden Ereignis ist die eines Schrankes, in den alles ungeordnet  
hinein  
467 gestopft wurde. Nichts passt gut hinein, Sie können die Schranktür nicht  
468 schließen. Und bestimmte Inhalte aus dem Schrank fallen immer wieder  
hinaus.  
469 Jedes Mal, wenn Sie am Schrank vorbei gehen, sehen Sie nur die Dinge,  
die heraus  
470 gefallen sind. Um damit richtig umgehen zu können, müssen Sie den  
Schrank öffnen,  
471 alles herausnehmen und den Inhalt ordentlich verstauen. Dann sieht man  
alles im  
472 Schrank und die Dinge, die hinaus gefallen sind, liegen jetzt neben den  
anderen  
473 Dingen. Sie müssen sich also nicht mehr so auf die Dinge konzentrieren.  
Dann  
474 gibt es noch jede Menge Tipps. Es gibt zum Beispiel Fragen, die man sich  
stellen  
475 kann, während man die Geschichte schreibt, damit man Sie möglichst  
detailliert  
476 macht. Es gibt ein Beispiel dazu im Buch. Genau, dann zum Beispiel Tipps  
wie,  
477 Sie sollten sich einen Ort suchen, an dem Sie möglichst viel Privatsphäre  
haben.  
478 Sie sollen vorher Ihre Belastung anhand der Belastungsskala notieren und  
479 außerdem ist es Ihre Aufgabe, die Geschichte bis zur nächsten Sitzung  
jeden Tag  
480 einmal durchzulesen. Es kann hilfreich sein, wenn man nach dem  
Schreiben der

481 Geschichte. Wenn man dann noch angespannt ist, vielleicht eine  
Atemübung macht  
482 oder die liebste Achtsamkeitsübung, die einem am besten gefällt. Okay,  
also,  
483 kommen wir wieder zur Gruppendiskussion. Welche Fertigkeiten wären  
am  
484 hilfreichsten für Sie und warum? Wir hatten gesunde Ernährung,  
485 Achtsamkeitsübungen, das Schreiben Ihrer Geschichte. Und gibt es  
Wörter oder  
486 Begriffe, die schlecht zu verstehen sind? Was würden Sie sprachlich noch  
487 verändern?

488 **B4.05:** Ich weiß nicht, also ich glaube, ich würde den Sinn dieser  
489 Achtsamkeitsübungen irgendwie verstehen. Also warum man das macht,  
also würde  
490 das dann besprochen werden, warum man das macht? (I: Ja.) Ja, okay.  
Dann wird  
491 sich das wahrscheinlich-, und ich denke mal das Schreiben der  
Geschichte ist am  
492 besten. Also von den dreien, weil man da ja dann mega auseinandersetzt  
mit dem  
493 Thema und ja, es dann irgendwie aufarbeitet, wenn man das irgendwie  
schreibt.  
494 Kann ich mir vorstellen.

495 **B1.04:** Ich bin der gleichen Meinung, dass das Schreiben einer  
Geschichte, also  
496 meiner Geschichte am besten wäre. Ich finde gesunde Ernährung ein  
bisschen banal  
497 in diesem Zusammenhang und die Übungen müsste ich ja auch wissen.  
Warum mache  
498 ich das und was lässt sich verbessern. Aber wenn man das alles  
aufschreiben muss  
499 und jeden Tag durchlesen, kann man es vielleicht besser verarbeiten.

500 **I:** Ich habe dazu auch noch eine Frage, und zwar ich habe ja die  
Geschichte über



..I  
|  
|  
|

501 den Schrank vorgelesen, die Analogie zum Schrank. Ist die hilfreich?  
Versteht  
502 man das?

..B5  
|  
|  
|  
..Ani

503 **B5.03:** Absolut. Absolut in Verbindung mit der detaillierten-, oder der  
504 detaillierten Aufschreiben der Geschichte. Das war wirklich eine super  
505 Hilfestellung.

..Ani  
|  
|  
|  
..B3

506 **B3.01:** Ich würde für mich eine andere verwenden, aber das ist nur aus  
dem  
507 eigenen Bauch heraus. ich fand ansonsten ist das Bild eigentlich sehr  
schön.

508 **I:** Ist da irgendjemand anderer Meinung? Sonst irgendwas sprachlich  
unklar oder  
509 komisch? Okay, gut. Dann machen wir weiter. Genau, dann wären wir  
schon bei der  
510 dritten Sitzung angekommen. Da wird wieder ein neuer Baustein der  
Erholung mit  
511 ins Boot genommen, und zwar geht es da um-, darum ins Leben zurück zu  
finden und  
512 die Bedeutung von Aktivitäten kennenzulernen. In dieser Sitzung werden  
Sie  
513 Strategien lernen, um gesunde zwischenmenschliche Beziehungen  
aufrecht zu  
514 erhalten oder zu pflegen. Sie werden die Vorteile von belohnenden und  
angenehmen  
515 Aktivitäten kennenlernen und Sie werden mit Ihrem Trainer zusammen  
wichtige  
516 Lebensbereiche aussuchen und festlegen, welche Aktivitäten Sie in jedem  
517 Lebensbereich unternehmen wollen, um diesen Lebensbereich zu pflegen.  
Also in  
518 der dritten Sitzung geht es vor allem um diesen Baustein Zurück in den  
519 Lebensalltag kommen. Genau, gesunde zwischenmenschliche  
Beziehungen. Da lese ich  
520 Ihnen einen kleinen Abschnitt aus dem Buch vor. Nach einem sehr  
belastenden

521 Ereignis werden Beziehungen zu anderen häufig strapaziert. Sie  
verbringen  
522 vielleicht weniger Zeit mit Ihrer Familie, sehen Ihre Freunde seltener oder  
523 erleben mehr Konflikte mit Menschen, die Ihnen nahe stehen. Es ist  
wichtig  
524 dagegen etwas zu tun, denn gesunde Beziehungen sind eine  
Grundvoraussetzung für  
525 das allgemeine Wohlbefinden. Es gibt dann im Anhang dieses Buchs noch  
eine ganze  
526 Seite mit Strategien, die Sie oder Strategien wie Sie mit Schwierigkeiten in  
527 Beziehung besser umgehen können. Die werden in der Sitzung nicht  
behandeln. Das  
528 ist einfach nochmal ein zusätzliches Angebot aus dem SOLAR-Programm.  
Genau,  
529 eines der hilfreichsten Dinge, die man tun kann, um sich von einem  
belastenden  
530 Ereignis zu erholen, ist Zeit mit Menschen zu verbringen, denen Sie  
vertrauen.  
531 Hier gibt es dann wieder eine Liste, was man tun könnte, um seine  
Beziehungen zu  
532 pflegen. Sie suchen dann wieder gemeinsam mit Ihrem Trainer eine davon  
aus und  
533 legen Sie als Übung für die nächste Woche fest. Die-, das zweite Thema  
ist ins  
534 Leben zurück finden und die Bedeutung von Aktivitäten kennenlernen.  
Hier schlägt  
535 das SOLAR-Programm verschiedene Lebensbereiche vor, zum Beispiel  
Beziehung. Das  
536 hatten wir ja eben schon. Ausbildung, Karriere, Freizeit oder Interessen,  
537 Gesundheit und Spiritualität, andere Lebensbereiche. Da geht es darum,  
dass man  
538 nach belastenden Erfahrungen häufig nicht die Motivation aufbringt oder  
es einem  
539 zu schlecht geht, um irgendwelche Aktivitäten nachzugehen. Manche  
Leute  
540 empfinden auch irgendwie Schuld oder Scham, wenn etwas Schlimmes

passiert ist.

541 Vielleicht auch was andere Menschen betrifft, sich irgendwie angenehmen  
542 Aktivitäten zu widmen und dieses Kapitel möchte dabei helfen, solche  
543 Aktivitäten wieder aufzunehmen und zu verstehen, wie wichtig das ist,  
dass man  
544 das tut. Und noch einmal die Vorteile von Aktivitäten. Sie steigern das  
545 Energieniveau, sie steigern die Motivation noch mehr zu machen. Das gibt  
Ihnen  
546 ein Gefühl von Kontrolle über Ihr Leben zurück und es kann auch die  
Stimmung  
547 verbessern. Genau, dann um alle diese Ziele zu erreichen oder an diesen  
548 Lebensbereichen zu arbeiten. Das können Sie auch gerne mal in Ihrem  
Buch  
549 aufschlagen. Das ist auf Seite 45, 46. Sollen Sie mit Ihrem Trainer  
zusammen  
550 einen Handlungsplan erstellen. Dabei sollen Sie sich einen  
Lebensbereich-, genau  
551 einmal schreiben Sie für jeden Lebensbereich ein Ziel auf, was Sie gerne  
552 erreichen würden oder etwas, was Sie gerne verbessern würden. Zum  
Beispiel im  
553 Bereich zwischenmenschliche Beziehungen ist das Ziel, ich will mehr für  
mein  
554 Kind da sein. Oder im Bereich Ausbildung, Karriere, ich will wieder in  
meinen  
555 früheren Tätigkeitsbereich zurückkehren. Genau, sowas haben Sie dann  
nochmal in  
556 leer auf der Seite daneben und das füllen Sie dann gemeinsam mit Ihrem  
Trainer  
557 aus. Überlegen Sie sich zusammen, was Sie erreichen möchten, was Sie  
vielleicht  
558 verbessern möchten und wie Sie das machen können. Dann gibt es immer  
diese  
559 Bereiche, was kann ich Angenehmes tun, also was macht Spaß in diesem  
560 Lebensbereich? Was ist eine Verpflichtung, die ich vermieden habe seit  
dem  
561 belastenden Ereignis, die ich wieder aufnehmen möchte. Oh, das war

schon das  
562 dritte. Entschuldigung. Und welche Verpflichtungen habe ich. Als Übung  
müssen  
563 Sie dann natürlich nicht alles in einer Woche erledigen, sondern Sie  
suchen sich  
564 einen dieser Lebensbereiche aus, der Ihnen am wichtigsten ist. Und diese  
Übung  
565 oder dieser Plan ist dann sozusagen die Übung für die nächste Woche.  
Dann gibt  
566 es noch ein neues Tool. Das ist sozusagen ein Thermometer für die  
Stimmung. Das  
567 ist nicht wie die Belastungsskala, sondern man-, es soll nicht sagen wie  
568 angespannt bin ich oder wie belastet bin ich, sondern wie ist meine  
Stimmung.  
569 geht es mir gut oder schlecht? Null ist die schlechteste Stimmung und  
zehn ist  
570 die beste Stimmung. Und vor den Aktivitäten, die Sie in der Woche  
unternehmen,  
571 sollen Sie Ihre Stimmung an der Skala aufschreiben und nach der Aktivität  
sollen  
572 Sie dann nochmal gucken, wie es Ihnen geht. Okay, finden Sie das Planen  
der  
573 Aktivitäten hilfreich oder nicht so hilfreich? Warum? Finden Sie die  
Beispiele  
574 für die Aktivitäten, also diese Tabelle wo da diese Beispiele genannt sind,  
um  
575 vielleicht auch Anregungen zu bieten, was damit gemeint ist, hilfreich?  
Wenn  
576 nicht, warum? Wie finden Sie Beobachtung meiner Stimmung? Sie  
müssen auch nicht  
577 zu allem was sagen. Sie können sich einfach davon etwas von diesen  
Fragen  
578 aussuchen, wozu Sie was sagen möchten. Genau, dann wieder, gibt es  
etwas, was  
579 schlecht zu verstehen ist oder was Sie sprachlich verändern würden?



580 **B4.05:** Ich glaube dieses strukturierte Herangehen wieder so zum Leben  
zurück zu  
581 kommen, ist glaube ich, so ein richtig guter Ansatz. Ich weiß nicht, ob das  
582 immer so zielführend ist-, also diese Skala, ob man das selber so gut  
583 einschätzen kann. Wahrscheinlich würde man dann immer aus Reflex  
sagen, jetzt  
584 geht es mir besser. Okay, ja. So würde ich das wahrscheinlich irgendwie  
machen  
585 dann. Auch wenn es mir nicht besser geht, einfach dann zu sagen, so es  
ist  
586 besser geworden. Aber eigentlich ja gar nicht.



587 **B5.03:** Genau, Fortschritte.



588 **B1.04:** Kann man schon mal?



589 **B5.03:** Gewinn vielleicht auch.



590 **B1.04:** Ich finde am besten, sich damit auseinander zu setzen, was man  
bisher  
591 vermieden hat. Das ist am schwersten wahrscheinlich.



592 **I:** Warum?



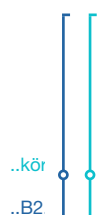
593 **B1.04:** Was Angenehmes tun wäre einfach, Verpflichtungen weiß man ja  
auch. Aber



594 was man vermieden hat, liegt noch irgendwo. Und damit hat man sich  
lange nicht  
595 beschäftigt wahrscheinlich.



596 **I:** Sie fanden doch das Rückkehren zu bisherigen Aktivitäten ganz-,



597 **B2.06:** Ich wollte gerade sagen, die körperlichen Aktivitäten fand ich gut.  
Von  
598 alleine schafft man das nicht und das wäre ja ein bisschen Ideen, die man  
dann  
599 kriegt. Wie man den Weg einschlagen kann am allerbesten. Was für einen  
gut ist.

..kÖr  
..B2.06

..B3  
..Akt

..I

..Akt  
..B5.03

..B2  
..Akt

..Akt  
..B3.01

..B2.06

..B3  
..Akt

..Akt  
..B1

..B3.01

600 Das würde mich mal interessieren, das.

601 **B3.01:** Mir hat das so ein bisschen zu viel was von Stundenplan, so jetzt muss

602 ich das machen, denn es steht auf dem Stundenplan. Ungeachtet von der  
603 Befindlichkeit. Und das ist-, da kann es dann kontraproduktiv werden.

604 **I:** Okay.

605 **B5.03:** Könnte aber auch helfen Struktur zu gewinnen.

606 **B2.06:** Es ist ja nur ein Ansatz, dass man Ideen kriegt für was. Ob das  
hilfreich

607 ist, stellt sich dann ja was man gemacht hat? Aber so als Plan, dass man  
608 überhaupt die Idee hat, das können wir machen. Mir kommt das gut. Was  
man draus

609 macht und daraus wird, ist eine andere Sache wieder.

610 **B3.01:** Wenn du es als Ideen-Pool machst, ja.

611 **B2.06:** Ja, so sehe ich das ja.

612 **B3.01:** Man kann es aber auch, so in diese Woche. So und diese Woche  
ist. Dabei

613 hab ich-, um es mal-, um es ein bisschen ins Bild zu schmeißen oder auf  
die

614 Spitze zu treiben. Du hast hier als Aktivität für diese Woche, sage ich mal,

615 zehn Kilometer Jogging vorgenommen. Ganz doof ist, dass du gerade  
Grippe hast. So

616 und dann hat das was-, man hat dann irgendwo keinen Ausgleich.

617 **B1.04:** Aber man kann eine Spalte, zwei Spalten, drei Spalten ausfüllen,  
wie man

618 möchte, wenn man dann Grippe hat, kann vielleicht etwas Spirituales oder  
so

619 machen.

620 **B3.01:** War ja eine Aktivität. Für die Woche geplant. (lacht)

..B1.04 {

621 **B1.04:** Mindestens.

..B3.01 {

622 **B3.01:** Und nicht fünf oder sechs.

..I  
|  
o  
|

623 **I:** Ich glaube, man kriegt keinen Ärger, wenn man den Lebensbereich wechselt, den

624 man sich ausgesucht hat. Aber ja, gute Wahl.

..Akt  
|  
o  
|  
..B4

625 **B4.05:** Ich glaube alleine, dass man alleine erstmal einen Plan hat wieder. Ich

626 glaube das ist der Sinn dahinter. Ob man jetzt nun Grippe hat oder so, dann

627 macht man halt irgendwas anderes. Aber das irgendwas in der nächsten Woche-,

628 aber ja dass man erstmal wieder zurück dahin findet. Das ist glaube ich, echt

629 hilfreich so einen Stundenplan zu haben.

..B5  
|  
o  
|  
..Akt

630 **B5.03:** Ich könnte mir vorstellen, jemand der an diesen SOLAR-Programm teilnimmt,

631 der möchte ja auch gerne etwas erreichen. Und ich glaube, dass dieser jemand

632 vielleicht einen Fahrplan benötigt.

..B4.05 {

633 **B4.05:** Ja, genau.

..B1.04 {

634 **B1.04:** Ja. Es ist ein Wochenplan, kein Stundenplan.

..I  
|  
o  
|

635 **I:** Okay, dann kommen wir zur vierten Sitzung. Da geht es um das Thema Umgang mit

636 Sorgen und Grübeln. Einmal ist die Theorie dahinter oder der theoretische Teil

637 dieser Sitzung ist vor allem zu verstehen, wie sich die Gedanken und das Denken

638 nach einem sehr belastenden Ereignis verändert. Als zweites lernt man dann

639 Strategien, um mit der Veränderung dieser Gedanken, also Sorgen und

Grübeln  
640 besser umzugehen. Wir sind wieder bei dem Baustein von der Erholung  
des  
641 belastenden Ereignisses und wir sind jetzt schon bei Umgang mit Sorgen  
und  
642 negativen Gedanken gekommen. Also was versteht man hier unter  
Sorgen? Sorgen  
643 sind auf-, oder sich Sorgen macht man, wenn man an schlimme Dinge in  
der Zukunft  
644 denkt. Das kann zu Angst, Anspannung oder sogar Panik führen. Typische  
Gedanken  
645 für Sorgen sind, was ist, wenn das noch einmal passiert, wie werde ich  
jemals  
646 weiter machen können? Grübeln ist hingegen auf die Vergangenheit  
gerichtet. Das  
647 heißt, man denkt über das nach, was mit im Zusammenhang dem  
belastenden Ereignis  
648 geschehen ist. Das kann zu Traurigkeit, Schuldgefühlen oder Wut führen.  
Ganz  
649 typische Gedanken für Grübeln sind, warum ist das passiert? Wenn das  
nicht  
650 passiert wäre, was wäre dann? Warum ist das nicht anders ausgegangen?  
So, viele  
651 Menschen fühlen sich wie-, oder man nennt das auch Gedankenkreisen.  
Das kann in  
652 beide Richtungen gehen, entweder in die Zukunft oder auch in die  
Vergangenheit.  
653 Und manche Menschen hängen sich an Gedanken auf, die sie immer  
wieder denken  
654 müssen und fühlen sich darin wie gefangen oder fest gefahren. Die  
Strategien-  
655 Genau, bei vielen Leuten erzeugt sowas nämlich einen Leidensdruck. Im  
656 SOLAR-Programm gibt es hierfür relativ viele Strategien. Einmal gibt es  
die  
657 Strategien der Ablenkung. Da werden dann-, wird wieder eine Liste mit  
658 Aktivitäten erstellt, zusammen mit Ihrem Trainer. Und das sollen vor allen



659 Aktivitäten sein, die einen geistig irgendwie einnehmen. Aber ein-, aber  
quasi  
660 leichte Aktivitäten sind, die man ohne große Anstrengung ausführen kann.  
661 Beispiele sind dafür, sind zum Beispiel Sudoku lösen oder zum Beispiel  
ein  
662 Puzzle machen. Es gibt ja ein verschiedene Liste von den Sachen. Da  
kann man  
663 sich mit seinem Coach oder seinem Trainer gemeinsam wieder welche  
aussuchen, die  
664 für einen irgendwie sinnvoll erscheinen. Das zweite, was man tun kann,  
um mit  
665 Sorgen und Grübeln besser umzugehen, ist die Aufmerksamkeit ins Hier  
und Jetzt  
666 zu lenken. Dafür haben Sie in der anderen Sitzung schon zwei  
Achtsamkeitsübungen  
667 kennengelernt. Die werden da nochmal wiederholt. Eine weitere Strategie  
ist,  
668 sich eine feste Sorgen- und Grübelzeit festzulegen. Dabei geht es darum,  
dass  
669 man sich vorher überlegt, wann am Tag gebe ich mir einen Moment Zeit  
und mache  
670 mir Gedanken darüber, was mich immer beschäftigt. Zum Beispiel sagt  
man jeden  
671 Tag um 16:00 Uhr habe ich eine halbe Stunde Zeit, um über das  
belastende  
672 Ereignis nachzudenken-, um über das belastende Ereignis nachzudenken  
und genau.  
673 Dann kriegt man noch Strategien an die Hand, auf welche Art und Weise  
man über  
674 das belastende Ereignis und seine Folgen nachdenken soll. Jetzt das  
Thema-  
675 Gesundheit. Werden Sie greifbar und konkret natürlich alles mit dem  
Trainer  
676 besprochen. Man kann das ganz gut an diesem Schaubild hier sehen. Sie  
sollen  
677 quasi immer diesem bestimmten Denkmuster hier folgen. Kann ich die

|         |     |  |
|---------|-----|--|
|         |     | Situation  |
|         | 678 | verändern? Ja oder Nein? Wenn Sie das nicht können, dann akzeptieren Sie die             |
|         | 679 | Situation. Das klingt jetzt leicht gesagt. Das wird im SOLAR-Programm natürlich          |
|         | 680 | ausführlich besprochen, wie man es schafft, eine bestimmte Situation zu                  |
|         | 681 | akzeptieren. Wenn man diese Situation verändern kann, dann werden sie greifbar           |
| ..l     | 682 | und konkret und erstellen einen Plan. Dafür gibt es dann wieder eine Tabelle in          |
|         | 683 | Ihrem Buch, wo Sie dann festlegen, welches Problem habe ich, worüber mache ich           |
|         | 684 | mir Sorgen und wie kann ich es lösen und wie kann ich es tun. Genau, das sind            |
| □ □     | 685 | die Strategien, um mit Sorgen besser umzugehen. Gibt es Wörter oder Begriffe,            |
|         | 686 | die Sie-, die schlecht zu verstehen sind? Sorgen, Grübeln? Das ist-.                     |
| ..B1.04 | 687 | <b>B1.04:</b> Ist klar.  |
| ..l     | 688 | I: Ja? War Ihnen das auch schon klar, bevor es erklärt wurde? Was der                    |
|         | 689 | Unterschied zwischen Sorgen und Grübeln ist? Sorgen- und Grübelzeit?                     |
|         | 690 | <b>B4.05:</b> Das ist, glaube ich, schwer einzuhalten. Also auch wenn man das irgendwie, |
|         | 691 | weiß nicht, festlegt, dass man nur noch dann und dann grübeln darf oder sich             |
| ..B4    | 692 | Sorgen machen darf, weil das ist ja nicht sowas wie, ich gehe jetzt laufen oder          |
| ..ein   | 693 | nicht. Sondern das ist halt einfach da. Ich stelle mir das schwer vor, das               |
|         | 694 | umzusetzen. Ich weiß dann natürlich nicht, wie das aussehen würde, aber ich              |
|         | 695 | glaube, das ist schwer, ja.  |
| ..B1    | 696 | <b>B1.04:</b> Wenn die Gedanken kommen, wenn sie kommen und ich kann nichts sagen,       |
| ..ein   | 697 | jetzt denk nicht dran, jetzt denk dran. Das ist schwierig.                               |

..I

698 I: Ja, dafür haben Sie ja auch dann Strategien gelernt. Zum Beispiel die  
699 Achtsamkeitsübungen. Meinen Sie das könnte Ihnen helfen in so einer  
Situation?

..ein  
..B3

700 **B3.01:** Ich denke Sorgen- und Grübelzeit sollte man nicht an einen  
Zeitpunkt  
701 festmachen, sondern einen Zeitraum. Das heißt also, um darauf zurück zu  
kommen  
702 was du sagtest, die Gedanken kommen, wenn sie kommen. Aber eben nur  
für eine  
703 Stunde und nicht für zwei Tage. Hier ist ein Cut zu machen, weißt du.  
Selber  
704 diesen Cut zu machen, sie zulassen, aber irgendwann dann auch-, sie  
dann  
705 irgendwann auch beenden. So, heute hast du mich genug genervt,  
morgen bist du  
706 wieder dran. Ich denke, das ist dann-, auch das ist ein Lernprozess.

..B1.04

707 **B1.04:** Das kann man lernen.

..B3.01

708 **B3.01:** Auch das ist ein Lernprozess, aber ich denke das Ding. Es bringt  
dann  
709 mehr als sich eine Uhrzeit dafür zu nehmen.

..ein  
..B2

710 **B2.06:** Ich möchte gar nicht grübeln und mir Sorgen machen. Ich möchte  
mich am  
711 liebsten ablenken, damit ich gar nicht daran denke. Das wäre für mich gar  
nicht  
712 interessant.

..B1.04

713 **B1.04:** Aber klappt es immer abzulenken?

..B2  
..ein

714 **B2.06:** Ich versuche es. Ist ja acht Jahre her. Ich lenke mich immer ab und  
höre  
715 Musik oder irgendetwas oder telefoniere. Ich habe die Momente gar nicht  
so. Nur  
716 teilweise, aber die kann ich nicht vorplanen, dass ich mal fünf Minuten um

|               |     |  |
|---------------|-----|--|
|               |     | sechs  |
|               | 717 | Uhr daran denke. Das meine ich wohl. Das kommt einfach so, wenn ich gewisse            |
|               | 718 | Lieder höre, die zu dem Ereignis beigetragen haben, die Musik noch. Alles im Ohr.      |
| ..B2<br>..ein | 719 | Und dann denk ich darüber, dann merke ich das. Dann brauche ich auch meine fünf        |
|               | 720 | Minuten auf dem Balkon alleine und dann denke ich nach und-. Aber so jeden Tag         |
|               | 721 | um 16:00 Uhr vornehmen für eine halbe Stunde zum Grübeln, zum Sorgen machen, das       |
|               | 722 | kann ich nicht.  |
| ..B1.04       | 723 | <b>B1.04:</b> Schwierig, ja.   |
| ..B2.06       | 724 | <b>B2.06:</b> Das kann ich nie. Da bin ich viel zu aufgedreht noch.                    |
| ..B3.01       | 725 | <b>B3.01:</b> Ich kann gerade nicht, ich habe gerade Grübelzeit. (lacht)               |
| ..B2.06       | 726 | <b>B2.06:</b> Fernsehen, geht gerade so spannend aus. Um 16:00 Uhr.                    |
| ..B5.03       | 727 | <b>B5.03:</b> (lacht) Wer ist der Mörder des Krimis?                                   |
|               | 728 | <b>B2.06:</b> Das kann ich nicht. Ich fühle mich wohler, wenn ich abgelenkt bin und an |
| ..B2<br>..ein | 729 | alles nicht denke. Dann fühle ich mich wohler. Alles so. Zeichen, dass man sich        |
|               | 730 | wieder erholt von dem Ganzen.  |
|               | 731 | <b>B1.04:</b> Aber wenn man schläft oder so und wach wird, kann man sich ja nicht      |
| ..B1.04       | 732 | ablenken, weil die Gedanken ja kommen. Man kann sich nicht immer nur ablenken.         |
|               | 733 | Oder?  |
|               | 734 | <b>B2.06:</b> Wenn ich schlafe-, jede Nacht träume ich immer etwas und jede Nacht ist  |
| ..B2.06       | 735 | es schön, das ich träume. Ich möchte gar nicht aufwachen so schöne sind                |

..B2.06

736 da. Ich  
737 glaube, das sind die Tropfen von weiß ich nicht. Und wenn der neue Tag  
anfängt,  
738 geht das wieder los von vorne. Also dann lebe ich so in den Tag wieder  
rein.  
739 Aber, ich glaube das mache ich mir-. Deswegen mache ich mir da keine  
Gedanken  
739 drum was ich machen möchte.

..ein  
..B5

740 **B5.03:** Ist ja sehr individuell. Manch einer hat nicht alltäglich diese  
Probleme,  
741 sondern nur in besonderen Situationen oder zu besonderen Anlässen. Von  
daher  
742 wäre dieses-, diese Sorgen- und Grübelzeit für mich nicht anwendbar.

..B2.06

743 **B2.06:** Nein, bei mir auch.

..ein  
..B4

744 **B4.05:** ich glaube, das so zuzulassen, also diese Sorgen und Grübeln,  
aber dann  
745 sagen, nein Schluss. Jetzt lenke ich mich irgendwie ab, ich glaube das ist  
746 irgendwie zielführender als sich wirklich Zeitpunkt oder sogar Zeitraum  
747 festzulegen. Oder Zeitraum, einfach nur Zeitraum festlegen wie lange man  
das  
748 machen möchte und nicht wie lange man das machen möchte. Denn das  
kann man nicht.

..B2.06

749 **B2.06:** Ich kann grübeln wie ich will. Ich kann ja an den Dingen, die waren  
750 nichts mehr ändern. Ich kann da grübeln wie ich will, das ist in zehn  
Jahren  
751 immer noch dann. Da muss man irgendwann drüber hinweg kommen  
irgendwann. Je  
752 länger das dauert, je eher schafft man das. Ich habe es schon fast  
geschafft.  
753 Also die Sache hier zu verdauen oder zu ? kann ich mir vorstellen, dass  
man  
754 morgens aufwacht, dass man auch daran denkt. Aber so nach Jahren. Zeit

|         |     |  |
|---------|-----|--|
| ..B2.06 | 755 | heilt die<br>Wunden sagt man ja immer.   |
| ..B3.01 | 756 | <b>B3.01:</b> Ist nicht richtig.   |
| ..B2.06 | 757 | <b>B2.06:</b> Sagt man so. War so ein Spruch. Je länger das dauert-                        |
| ..B3.01 | 758 | <b>B3.01:</b> Ist nicht richtig.   |
| ..I     | 759 | <b>I:</b> Herr Milin, was meinen Sie damit?  |
|         | 760 | <b>B6.02:</b> Ja, also ich würde es glaube ich mal ausprobieren, habe es mir<br>noch nicht |
| ..ein   | 761 | so überlegt, dass man sich einen festen Zeitraum nehmen könnte. Aber<br>wenn ich           |
|         | 762 | das einfach mal als Übung verstehen jetzt. Wenn es nicht klappt oder<br>wenn es            |
|         | 763 | Quatsch für mich ist. Ich habe viele Sachen schon gesehen, die<br>wahrscheinlich           |
| ..B6    | 764 | für mich nichts bringen würden. Ich habe zum Beispiel solche<br>Atemübungssachen           |
| ..Ate   | 765 | schon öfter mal probiert und das ändert jetzt nicht so viel. Oder ich kann<br>mich         |
|         | 766 | vielleicht nicht so darauf einlassen und es ist nicht so die richtige Übung<br>für         |
|         | 767 | mich. Aber das mit diesem-, dieser Sorgen- und Grübelzeit, das-, wenn ich<br>das           |
|         | 768 | eine Woche mal als Übung nehmen würde, würde ich das einfach mal<br>ausprobieren.          |
|         | 769 | Vielleicht funktioniert das.   |
|         | 770 | <b>I:</b> Okay, gut. Vielen Dank. Dann kommen wir zur letzten Sitzung. Dazu<br>erzähle ich |
|         | 771 | gar nicht mehr so viel. In der letzten Sitzung geht es darum, nochmal zu                   |
| ..I     | 772 | rekapitulieren, was man in dem Programm so alles gelernt hat, was man<br>vielleicht        |
|         | 773 | als positiv empfunden und genau, was man überhaupt alles gelernt im                        |

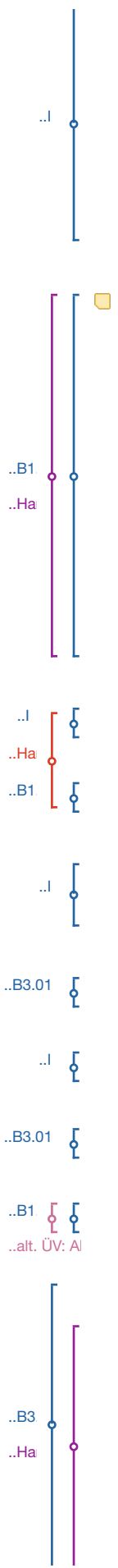
774 SOLAR-Programm nochmal anzugucken. Und dann sollen Sie  
gemeinsam mit Ihrem  
775 Trainer die Aktivitäten aussuchen, die etwas für Sie gebracht haben und  
die Sie  
776 in Zukunft gerne in Ihren Alltag integrieren möchten, weil Sie davon  
profitiert  
777 haben. Und dann gibt es wieder einen Handlungsplan, den Sie zusammen  
mit Ihrem  
778 Trainer erstellen. Der Ihnen dabei helfen soll Ihr Wohlbefinden in der  
Zukunft  
779 zu gestalten. Das passt ja vielleicht auch zu dem, was Sie gesagt haben.  
Das ist  
780 ja sehr individuell. Manches hilft einem, manches braucht man vielleicht  
auch  
781 gar nicht, weil man eh gut schläft. Manches wirkt bei einem nicht und die  
letzte  
782 Sitzung ist vor allem da, um die Sachen, die funktioniert haben und die  
einem  
783 geholfen haben zu identifizieren. Und dafür würde ich Sie einfach bitten,  
dass  
784 Sie ab Seite-. Genau, einfach die letzte Sitzung einmal durchblättern, auch  
für  
785 sich selbst nochmal.

786 **B2.06:** Welche Seite?

787 **I:** Seite 66, Entschuldigung. Ab Seite 66, einfach die Sitzung fünf einfach  
788 nochmal durchzublättern und sich anzugucken, was hatte das SOLAR-  
Programm  
789 eigentlich-, was beinhaltete das SOLAR-Programm eigentlich alles.  
Genau. Schauen  
790 Sie sich das einmal kurz an.

791 (2 Min)

792 Okay, wie finden Sie es, dass in der letzten Sitzung nochmal die zentralen  
793 Inhalte des Programms wiederholt werden? Und denken Sie, dass der



Handlungsplan

794 würde Ihnen dabei helfen kann, die guten Gewohnheiten aufrecht zu erhalten?

795 Warum oder warum nicht?

796 (15 Sek)

797 **B1.04:** Diesen Teil nochmal wiederholen ist ja immer gut. Und der Handlungsplan

798 hilft schon die Gewohnheiten aufrecht zu erhalten, weil man damit schriftlich

799 konfrontiert wird und dann sagen muss, habe ich das gemacht, habe ich es nicht

800 gemacht? Warum, ja oder nein? Und wenn man sich das nicht aufschreibt, sich das

801 nicht anschaut, dann verdrängt man das vielleicht.

802 **I:** Wie gefällt Ihnen der Begriff Handlungsplan? Ist das-

803 **B1.04:** Schon, man muss aktiv werden.

804 **I:** Passend? Sie haben ja jetzt gesehen, was es meint oder gefällt Ihnen

805 Aktivitätenplaner besser?

806 **B3.01:** Klingt geschmeidiger.

807 **I:** Aktivitätenplaner?

808 **B3.01:** Klingt geschmeidiger.

809 **B1.04:** Aber hört sich ein bisschen nach Freizeitaktivitäten an.

810 **B3.01:** Ja, das ist ja das Ziel. Letztlich ist es ja (B1: Nicht nur.) dafür da.

811 Nein, nein, nein. Das war nicht das, was ich meinte. Ich will nicht-, ich wehre

812 mich so extrem auch für mich meine Person schon seit-, schon seit fast zehn

813 Jahren dagegen mein Leben in Freizeit und Arbeitszeit zu teilen. Hallo?



..Ha

Ich bin

814 keine Stechuhr. So, ich habe mir irgendwann mal vorgenommen, ich  
mache nur das,

815 worauf ich Bock habe. So und das versuche ich in meinen Alltag  
einzubauen. Das

816 heißt, ich versuche meinen Alltag so zu gestalten, dass er mir gefällt und  
damit

817 wird er-, wie das nun damit ist-, und damit ist es nicht Hobby. Oder  
Freizeit.

818 So, die Aktivität, ich sage mal körperliche Aktivität ist am einfachsten-,

819 hältst du am einfachsten durch, wenn du das in dein tägliches Leben  
einbauen

..B3

820 kannst. Wenn du also sagst, ich gehe, sage ich mal meinetwegen, ich  
gehe jeden

821 Tag 10 000 Schritte zu Fuß. Um jeden Tag etwas für mein Herz-Kreislauf-  
System zu

822 tun. Da musst du so sehen, dass du deinen Tagesablauf so machst, dass  
du das

823 eingebaut kriegst. Dann macht das am meisten Sinn. Wenn dein  
Tagesablauf so ist,

824 dass du diese 10 000 Schritte eigentlich im vorbei gehen machst. Das  
heißt,

825 wenn du es schaffst, die zwei Kilometer, die ich sonst mit dem Auto zu  
fahren,

826 sondern zu Fuß zu laufen.

..I

827 I: Das ist tatsächlich ein Tipp, der auch im SOLAR-Programm zu finden  
ist.

828 **B3.01:** So, oder zum Einkaufen fahre ich nicht einmal die Woche am  
Samstag, wenn

829 die Glühbude sowieso voll ist, sondern ich mache, wenn ich es schaffe-,  
wenn der

..B3.01

830 Einkauf so wie es ist-, so wie es sich für meinen Haushalt zusammen  
streckt,

831 verteile ich auf fünf Tage und mache die Wege zu Fuß. So und schon

|   |   |
|---|---|
| <p>..B3.01</p> <p> </p> <p>○</p> <p> </p>                                     | <p>832   denke ich mal,</p> <p>833   zweieinhalb Kilometer hin gelaufen zum Laden, zweieinhalb Kilometer zurück</p> <p>833   gelaufen zum Laden.</p>  |
| <p>..I</p> <p> </p> <p>○</p> <p> </p>   | <p>834   <b>I:</b> Ja, das ist ja jetzt etwas, dass Sie schon machen, also das könnte-.</p> <p>835   Genau,</p> <p>835   könnte-.</p>   |
| <p>..Ha</p> <p> </p> <p>○</p> <p> </p> <p>..B3</p> <p> </p> <p>○</p> <p> </p> | <p>836   <b>B3.01:</b> In den Alltag integrieren und nur dann hältst du dich durch. Wenn du</p> <p>837   anfängst wie der Jahresvorsatz mit dem Fitnesscenter so, denn kaufst du dir ein</p> <p>838   Jahresabo, von dem du sowieso nur den Januar nutzt und davon eigentlich auch nur</p> <p>839   die ersten zwei Wochen. Weil spätestens in der dritten Woche irgendetwas</p> <p>840   dazwischen kommt.</p> |
| <p>..I</p> <p> </p> <p>○</p> <p> </p>   | <p>841   <b>I:</b> Ich bin mir gerade nicht sicher, ob ich das richtig verstehe, aber sind Sie gerade für den Planer oder gegen?</p> <p>842</p>   |
| <p>..B3</p> <p> </p> <p>○</p> <p> </p> <p>..Ha</p> <p> </p> <p>○</p> <p> </p> | <p>843   <b>B3.01:</b> Für-, ich bin für. Will ja nur, nennt ihn nicht Handlungsplan. Das hat so</p> <p>844   ein bisschen was von Bürokratie und-.</p>   |
| <p>..I</p> <p> </p> <p>○</p> <p> </p>   | <p>845   <b>I:</b> Also Sie waren eher für Aktivitätenplaner?</p>   |
| <p>..B3</p> <p> </p> <p>○</p> <p> </p> <p>..alt. UV: A1</p>                   | <p>846   <b>B3.01:</b> Ja.</p>  |
| <p>..B1</p> <p> </p> <p>○</p> <p> </p> <p>..Handlung</p>                      | <p>847   <b>B1.04:</b> Ich für Handlungsplan.</p>   |
| <p>..I</p> <p> </p> <p>○</p> <p> </p>   | <p>848   <b>I:</b> Handlungsplan. Was meinen die anderen?</p>   |
| <p>..B5</p> <p> </p> <p>○</p> <p> </p> <p>..Handlung</p>                      | <p>849   <b>B5.03:</b> Ich auch Handlungsplan.</p>  |
| <p>..B6</p> <p> </p> <p>○</p> <p> </p> <p>..Ha</p> <p> </p> <p>○</p> <p> </p> | <p>850   <b>B6.02:</b> Ich bin auch für Handlungsplan. Ich finde, das ist so ein bisschen-, das</p>   |

..B6  
..Ha

851 motiviert auch so ein bisschen der Begriff. Aktivität ist irgendwie so eine  
852 beliebige Aktivität und Handeln ist irgendwie was machen, da kann ich  
was tun.  
853 Und das hilft mir dann auch ...

..I

854 I: Ja, das ist ja alles subjektiv, was wir-

..B3.01

855 **B3.01:** Das ist subjektiv, ganz klar subjektiv.

..B4.05

856 **B4.05:** Ich finde aber Aktivitäten-, wie?

..B3.01

857 **B3.01:** Aktivitätenplaner.

..B4  
..alt.

858 **B4.05:** Ich finde aber Aktivitätenplaner auch besser, weil das ja wie sie du,  
859 eigentlich schon gut beschrieben hast, naja das kann man dann besser  
einbringen.

860 Weil es klingt einfach so.

..B3.01

861 **B3.01:** Es klingt einfach ein bisschen geschmeidiger.

..B4.05

862 **B4.05:** Genau.

..B3.01

863 **B3.01:** Für meine Ohren ein bisschen geschmeidiger. Einfach, nichts  
anderes.

..I

864 I: Herr Kock, was meinen Sie dazu?

..alt.  
..B2

865 **B2.06:** Aktivitätenplaner würde ich auch sagen. Das ist groß? Es gibt viele  
866 Aktivitäten. Handlungsplan mach ich, wenn ich zum Beispiel jetzt  
einkaufen gehe,  
867 einmal mit dem Auto oder zu Fuß. Das ist ein Plan über diese Sache  
betrifft das  
868 für mich. Und Aktivitätenplan ist so mehrere Sachen.

..I

869 I: Da müssen wir nochmal schauen, was wir machen.

..B1  
..alt.

870 **B1.04:** Aber ich habe-, mit zwei Kindern zuhause habe ich einen  
geregelten also

871 Tagesplan und für mich ist Aktivitäten echt-, es gibt Arbeit und es gibt

..B1.  
..alt.

Schule  
872 und dann gibt es Aktivitäten wie Fußball, was Freizeit ist oder ich verbinde  
873 Aktivitäten mit sowas. Ich kann es nicht ändern.

..alt.  
..B5

874 **B5.03:** Ja, gut einen Gedanken, dieses Wort Aktivität ist ein kleiner  
Ausschnitt  
875 aus diesem Programm und wenn ich diesen kompletten Plan  
Aktivitätenplaner nenne,  
876 dann könnte man denken, es betrifft wirklich nur diesen einen Aspekt und  
nicht  
877 die komplette Handlung.

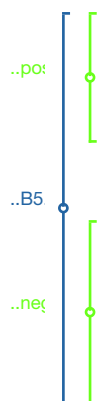
..B1.  
..alt.

878 **B1.04:** Ja. Aber ich finde etwas aufschreiben meine Geschichte und mich  
damit  
879 auseinander zu setzen als Aktivität zu bezeichnen etwas schwierig.

..I

880 **I:** Dankeschön, gut. Dann sind wir jetzt mit dem ersten Teil der  
881 Gruppendiskussion sprechen. Das ist einmal das Konzept des geschulten  
Trainers,  
882 dazu wollte ich Ihnen etwas erzählen. Dann einmal das Arbeitsbuch  
allgemein und  
883 das Konzept der wöchentlichen Übung. Zu dem Trainer erzähle ich Ihnen  
noch ein  
884 bisschen was, ich weiß nicht, ob das so klar war, aber der Trainer ist keine  
885 Person, die sage ich mal der psychologischen oder psychiatrischen  
886 Gesundheitsschiene unterwegs ist. Also es ist kein Psychiater oder kein  
887 Psychologe oder Psychotherapeut. Das sind Menschen, oft aus dem  
888 Gesundheitssystem, aber es können auch Sozialarbeiter oder Freiwillige  
der  
889 Katastrophenhilfe sein, das Technische Hilfswerk oder sowas. Genau,  
diese  
890 Personen erhalten eine Schulung zur korrekten Durchführung. Also es gibt  
891 konkrete Regeln, die dann eingehalten werden müssen und das ist  
natürlich auch  
892 ein hochstrukturiertes Programm. Man arbeitet zusammen dieses  
Arbeitsbuch durch  
893 und davon soll sich dieser Trainer jetzt auch irgendwie nicht so sonderlich

894 entfernen. Außerdem gibt es noch ein Backup sozusagen. Manchmal gibt  
es ja-,  
895 also manchmal ist es für Menschen ja leichter bei mittelgradiger Belastung  
nach  
896 einer belastenden Erfahrung, aber es kann durchaus vorkommen, dass es  
den  
897 Menschen doch schlechter geht als man ursprünglich dachte. Oder dass  
es im  
898 Verlauf des Programms schlechter wird, weil man irgendetwas aufwühlt  
oder so,  
899 dafür hat jeder Trainer einen Supervisor und das ist ein Professioneller  
aus dem  
900 Gesundheitssystem, zum Beispiel ein Psychiater oder Psychologe. Und  
sollte das  
901 der Fall sein, hat man sozusagen eine Absicherung und da kann der  
Supervisor  
902 gegebenenfalls mit dem Teilnehmer sprechen und dann alles weitere in  
die Wege  
903 leiten. Und vielleicht dann doch die Versorgung in einer psychologischen  
oder  
904 psychiatrischen Therapie. Was ist als die Aufgabe eines Trainers? Das  
fand ich  
905 nochmal ganz wichtig. Die Hauptaufgabe des Trainers besteht darin den  
Inhalt der  
906 Module zu vermitteln, zu ermutigen, die Motivation zu steigern und  
Hindernisse  
907 bei der Problemlösung zu beseitigen. Es ist nicht die Aufgabe des Trainers  
eine  
908 Behandlung einer psychischen Erkrankung durchzuführen oder eine  
psychologische  
909 Therapie anzunehmen. So, was denken Sie über dieses Konzept? Sehen  
Sie da Vor-  
910 und Nachteile? Könnten Sie sich selbst vorstellen mit jemandem so einem  
911 geschulten Trainer zusammen zu arbeiten? Warum und warum nicht?  
912 (15 Sek)



913 **B5.03:** Vorteile sehe ich darin, dass das ganz normale Menschen sind,  
ganz  
914 normale Leute, zu denen man vielleicht keine Berührungängste hat.  
Nachteile da  
915 sehe ich die Gefahr, dass derjenige nur geschult ist, aber kein Fachmann  
ist,  
916 nicht rechtzeitig erkennt, wenn er sich Hilfe holen muss durch einen  
Supervisor.



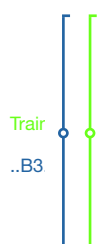
917 **B3.01:** Den Schmerz habe ich auch. Ich sage mal, ein ganz klein wenig  
bei  
918 Sozialarbeitern geht, bei Pädagogen auch, weil die im Rahmen ihrer  
Ausbildung  
919 und Studium auch einen allgemeinen psychologischen Teil drin haben und  
den halte  
920 ich für irrsinnig wichtig.



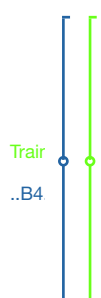
921 **B1.04:** Aber ich gehe mal davon aus, dass der Trainer im Laufe des  
Trainings auch  
922 ab und zu mit dem Supervisor redet, wenn er Zweifel hat, ob diese Person  
923 gefährlich ist oder nicht. Deswegen?



924 **I:** Also die Möglichkeit ?



925 **B3.01:** Der muss auch kommen, auch im regelmäßigen Teil. Nicht nur  
wenn er-, wenn  
926 der Trainer selber merkt, dass er, hier komme ich langsam auf glattes Eis.  
927 Sondern eigentlich sollte das eine Standardveranstaltung sein, diese  
Supervision.



928 **B4.05:** Ich glaube, dass es wichtig, dass man differenziert wie schwer, ja  
die  
929 Belastung ist. Also wenn es jetzt was Leichtes ist, dann kann das vielleicht  
930 jemand übernehmen, der jetzt nicht in seiner Ausbildung hatte dieses  
931 psychologische. Aber wenn das jetzt schon irgendwie so mittelgradig ist,

Trair  
..B4

würde  
932 ich das auch echt als wichtig empfinden, dass man das hat, weil das kann  
ja echt  
933 sein, dass das nach hinten losgehen. Also ich glaube da muss man echt  
934 differenzieren, wer das dann macht. Ob da jemand vom THW dann  
irgendwie diese  
935 Einschätzung geben kann als jemand, der Sozialarbeiter ist.

..B3.01

936 **B3.01:** Ja, THW ich weiß nicht, haben die schon-, haben die schon-,  
haben die  
937 schon-, haben sie sich, ich weiß gerade gar nicht, ob sie-, ob sie intern  
schon  
938 eine Krisenintervention haben.

..B4.05

939 **B4.05:** Keine Ahnung. Also ist eine Vorstellung, also könnte ich mir das  
940 vorstellen, dass es so ist.

..B3.01

941 **B3.01:** Ich weiß bei Rettungsdiensten ist-, und Polizei, Feuerwehr, die  
haben  
942 mittlerweile eine interne Krisenintervention und da sind-, und da sind-, sind  
943 nicht unbedingt Psychologen. Aber Psychologische Erfahrungen mit  
drinnen.

..B4.05

944 **B4.05:** Okay, keine Ahnung.

..I

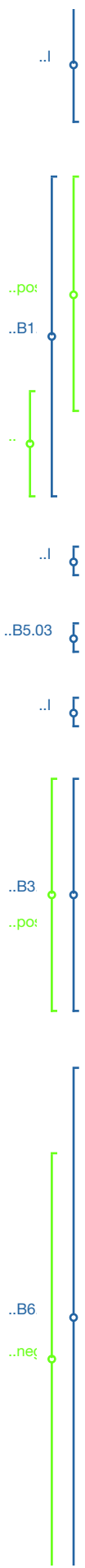
945 **I:** Sie können einfach rein reden.

..B1.04

946 **B1.04:** Also es wird schon im Voraus entschieden, ob man geeignet ist für  
dies  
947 Programm durch diesen Fragebogen. Und da kann man schon sehen oder  
wie schlimm  
948 das ist.

..I

949 **I:** Der Fragebogen, der-, also es ist bisher so geplant, dass was Sie  
gemacht  
950 haben alle das wird auch für das SOLAR-Programm angewendet werden.  
Also es ist  
951 ja explizit nicht für Leute mit einer psychischen Erkrankung und das wird ja



952 versucht anhand dieses Fragebogens zu überprüfen. Also das wäre auch  
für das  
953 Programm tatsächlich der Eingangsweg.

954 **B1.04:** Die Vor- und Nachteile-, die Vorteile das ist ja sehr individuell und  
955 dass man vielleicht auch die Einheiten starten kann, wenn man Ernährung  
oder so  
956 nicht so wichtig findet, dass man das überfliegt und andere Sachen  
intensiver  
957 bearbeitet. Und die Nachteile ist nur, wenn man mit dem Trainer nicht so  
gut  
958 klar kommt, dass man keine andere Personen hat.

959 **I:** Was meinen Sie dazu?

960 **B5.03:** Ich habe doch eingangs schon gesagt-.

961 **I:** Ach ja, Entschuldigung. Tut mir leid.

962 **B3.01:** Der Vorteil ist wirklich, dass man in vergleichsweise in kurzer Zeit,  
ich  
963 sage mal, sehr breit sich aufstellen kann. So und damit das, dass  
964 therapeutische System, um es mal so auszudrücken, entlasten kann. Das  
ist der  
965 große Vorteil.

966 **B6.02:** Ich denke auch so ein bisschen ähnlich wie er. Es wurde auch  
schon ein  
967 bisschen gesagt , denn letztendlich auch ist es für die leichten Fälle und  
für  
968 die Breite so gedacht. Ich sehe mein Problem auch als ein relativ leichtes  
an  
969 und kenne aber auch Leute mit schwereren Problemen. Da kann es  
durchaus  
970 passieren, dass man an die kratzt und merkt man gar nicht und da kränkt  
man  
971 jemanden. Ob man da jemanden, der in dem Bereich gar nicht geschult



..B6  
..neg

ist, durch  
972 ein bisschen Schulung, die vom THW kommt oder die Krankenschwester,  
die sich ein  
973 bisschen dafür interessiert-, geschult wird, ist nicht unbedingt in  
974 mittelschweren Fällen, glaube ich, kann es im besten Falle natürlich gut  
gehen  
975 und im schlimmsten Falle kann es sein, dass es bei jemandem was  
auslöst und es  
976 nicht merkt ...

..B3.01

977 **B3.01:** Trauer wieder hoch geholt? So die Traumata-, Leute mit  
traumatischen  
978 Sachen, die sind da-, die sind egal-, ich sage mal fast egal an welchem  
Punkt  
979 sie sich selber befinden. Sie sind mit dem-, darin fast also eigentlich  
falsch.  
980 Also da kann wirklich am meisten schief gehen.

..B1.04

981 **B1.04:** Aber man ist ja selber dabei. Man kann ja selber beurteilen, ob es  
einem  
982 etwas bringt und wie es einem geht. Und das kann man ja weiter  
vermitteln.

..I

983 I: Okay, gut.

..B4  
..pos

984 **B4.05:** Ich glaube ein Vorteil ist noch, dass man sich nicht so-, man macht  
das  
985 ja an öffentlichen Orten und so und ich glaube, man findet sich nicht so als  
986 krank. So als ob man jetzt irgendwie hierhin gehen muss oder so. Ich  
glaube das  
987 ist auch ein ganz großer Vorteil, dass man sich nicht so krank fühlt.

..B1.04

988 **B1.04:** Noch ein Vorteil ist, dass man Inhaber für eine gewisse Zeit ein  
gutes  
989 Handwerk bekommt, was man so machen kann.

..I

990 I: Was meinen Sie?

..B2.06

991 **B2.06:** Ich sage, wenn man noch allgemein das Thema haben, sage ich  
noch etwas  
992 dazu. Jetzt ich wollte das-, dauert das etwas länger. Weil bei mir ist eine  
993 komplett andere Situation aufgetreten, jetzt seit ein paar Tagen. Aber das  
ist  
994 jetzt zu viel. Wir haben danach allgemeine Zeit nachher auch.

..I

995 **I:** Gern. Wir sind tatsächlich ganz gut in der Zeit.

..B2.06

996 **B2.06:** Das ist eine gute Idee, vielleicht habe ich-.

..B6

Trair

997 **B6.02:** Ich denke auch, da sollte man, ich weiß nicht an welcher Stelle,  
nochmal  
998 in den Vordergrund rücken, ob jetzt dieser Sätze oder eine Sprache-, also  
immer  
999 den Teil, der dann vermittelt wird, dass die jetzt nicht in der  
Traumatherapie  
1000 sind. Und dass der Trainer wie gesagt, ein geschulter Trainer ist, der  
sozusagen  
1001 so eine Art lebensberatungskompetent ist, aber nicht psychologisch  
fachlich-,  
1002 psychologische Expertise hat.

1003 **I:** Absolut. Das wird auch, ja-, das ist auf jeden Fall wichtig das nochmal  
zu  
1004 sagen. Genau, wie gesagt mit Leute mit einer posttraumatischen  
Belastungsstörung  
1005 ist nochmal, ist das SOLAR-Programm auch nicht gedacht. Aber es ist  
natürlich  
1006 wichtig, die Leute dann auch heraus zu fischen. Gut, dann habe ich noch  
ein  
1007 zweites Thema und ich weiß, Sie haben jetzt noch nicht alles gesehen.  
Aber wie  
1008 gefällt Ihnen so das Arbeitsbuch oder fanden Sie es hilfreich mit so einem  
1009 Arbeitsbuch zu arbeiten? Warum? Und glauben Sie, das könnte Sie dabei  
1010 unterstützen die wöchentlichen Übungen auch tatsächlich zu erledigen?



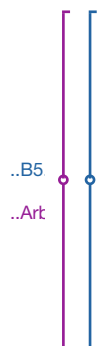
1011 **B2.06:** Nicht alles. Gesunde Ernährung zum Beispiel, das interessiert mich nicht,  
1012 weil ich eben so ein gesunder Ernährungsmuffel, durch mein Diabetes habe ich das  
1013 Komplettprogramm. Da muss ich acht Module machen und kriege das stückweise jedes  
1014 Mal eine Stunde erklärt alles und das würde nicht so interessant für mich, diese  
1015 Sache jetzt speziell. Da finde ich das da besser, denn die machen das immer und  
1016 ausführlicher als so mal eine Stunde so mal dieses, ja. Da mit drin schon.



1017 **B4.05:** Ich glaube, das muss man immer individuell sehen. Aber ich finde, wenn  
1018 man so ein komplett, ja also so ein Komplettpaket bekommt, weil gesunde Ernährung ist ja auch ein großer Teil, was irgendwie die Psyche ja, ja wie sagt  
1019 man, beeinflusst genau. Weil wenn ich jetzt den ganzen Tag nur Schokolade esse,  
1020 dann irgendwie nicht so gut wie wenn man die ganze Zeit irgendwie gesunde Sachen  
1021 isst, so.  
1022



1023 **B3.01:** Das wird das auch gesagt wird, dass Schokolade glücklich macht und viele  
1024 Schokoladen machen viel glücklich. (lacht)



1025 **B5.03:** Ich finde die Größe sehr gut, dass es nicht zu umfangreich ist. Das ist  
1026 sehr gut aufgebaut durch die Grafiken und die einzelnen Tabellen. Es wäre ein  
1027 Handwerkszeug, was ich mir wirklich gerne mal angucke und nicht sofort frustriert bin, wenn ich auf die ersten zwanzig Seiten dicht beschriebene  
1028 Blätter schaue. Von daher finde ich das schon sehr gut aufgebaut.  
1029



1030 **B1.04:** Ich finde es auch gut strukturiert und diesen Tabellen, wo man was ausfüllen muss. Man wird ja gezwungen, sich damit auseinander zu  
1031

..B1  
..Art

1032 setzen und  
irgendwelche Übungen zu machen und wenn man das nicht macht, sieht  
man das auf  
1033 Papier. Das finde ich auch sehr gut.

..B3.01

1034 **B3.01:** Einige Tabellen, wie gesagt habe, welche Seite haben wir da?

..I

1035 **I:** Da muss ich auch was dazu sagen. Da ist auch etwas im Druck schief  
gelaufen,  
1036 also einige Tabellen haben eigentlich Querformat und waren eigentlich  
größer.

..B3.01

1037 **B3.01:** Das war die andere-, dass es wirklich einige Sachen gibt wie nun  
gerade  
1038 diese hier. Das macht es einfach-.

..I

1039 **I:** Die sollten eigentlich DIN A4 sein, ja.

..B3.01

1040 **B3.01:** Wenn es eigentlich auf Querformat war?

..I

1041 **I:** Ja, das-?

..B3.01

1042 **B3.01:** Ja, ansonsten doch.

..B1

1043 **B1.04:** Und dann gibt es noch, wie du schon gesagt hast, diesen Tabellen  
wie man  
1044 sich fühlt. Also man weiß am Anfang muss man sich schlecht und am  
Ende muss man  
1045 sich besser fühlen. Ich weiß nicht wie sinnvoll diese-.

..B-  
..I

1046 **I:** Muss man nicht. Man kann auch-.

..B1

1047 **B1.04:** Ja, wenn man sehr ehrlich ist es vielleicht besser, aber man weiß  
schon,  
1048 was von einem erwartet wird.

..B3.01

1049 **B3.01:** Diese Skalen, da will ich fast-, da will ich vorschlagen, da gerne  
mal

..B3.01

1050 ein paar Zusatzseiten machen.

..I

1051 **I:** Können wir einmal kurz Stopp machen? Lläuft das andere noch? Ja, okay, dann

1052 können wir einfach weiter machen.

..B3

..B-6

1053 **B3.01:** Einige Blätter zusätzlich anhängen und dann diese Skalen zum  
1054 heraustrennen. Sodass man nicht immer nur eine in dem Buch hat,  
sondern dass man

1055 gelegentlich wie fühle ich mich jetzt gerade eigentlich.

1056 **I:** Okay. Möchte dazu noch jemand was sagen? Okay, danke. So, dann haben wir noch

1057 ein übergeordnetes Thema und da haben wir schon ein bisschen darüber gesprochen,

1058 eigentlich sogar ziemlich viel. (?Aufgeführt), wie sehen Sie das mit den Übungen

1059 allgemein? Welche Übungen finden Sie besonders hilfreich, welche nicht so

1060 hilfreich? Und warum? Und haben Sie sonst noch irgendwelche Anmerkungen zu den

1061 wöchentlichen Übungen? Kam schon viel dazu. Wenn Sie nichts mehr dazu sagen

1062 möchten-, wenn Ihnen noch irgendetwas dazu einfällt, dann gerne-, ich weiß wir

1063 haben schon viel darüber gesprochen.

..Sci

..B1

1064 **B1.04:** Also ich denke mal die Schreibübung wäre gut, aber ich hasse es zu

1065 schreiben. Aber das wäre schon sinnvoll, ja.

1066 **I:** Da gibt es tatsächlich auch einen Tipp im SOLAR-Programm. Man kann die auch,

1067 anstatt Sie da drauf zu schreiben auch gerne aufnehmen und sie immer wieder

1068 anhören.

..B1.04

1069 **B1.04:** Noch schlimmer.

..I

1070 **I:** Noch schlimmer?

1071 **B3.01:** Ich würde einige Sachen gar nicht wöchentlich zentrieren. So, weil solche

1072 Übungen sind am erfolgreichsten, wenn man sie im Alltag integrieren kann. Ich

1073 denke man sollte zu diesen Aktivitäten was körperlicher Art, einfach nicht sagen,

1074 ja ich mache jetzt mal eine Woche Sport. So und danach Woche zwei, nicht mehr

1075 drei, vier nicht mehr. Viele Sachen schleifen sich auch erst über die Zeit ein

..B3

1076 oder dieses Aufschreiben der Geschichte oder auch Sprechen der Geschichte. Da

1077 bin ich fast an einem Punkt zu sagen, nicht eine Woche, macht nicht

1078 Erfolgskontrolle nach einer Woche. Viele dieses Schreiben-, dieses Aufschreiben

..Sci

1079 der eigenen Geschichte. Ja, es ist wahnsinnig hilfreich. Vieles oder-, es dauert

1080 aber länger als eine Woche. Auch um die richtigen Worte zu finden, dauern es

1081 länger-, dauert es sehr häufig länger als eine Woche.

1082 **I:** Gut, dann kommen wir jetzt zu der Abschlussrunde und danach können Sie alles

1083 sagen, was Ihnen noch-? Genau, also einmal ist die Frage, können Sie sich selber

1084 vorstellen an einem SOLAR-Programm teilzunehmen und gefällt Ihnen das Programm

..I

1085 insgesamt? Wenn ja, warum? Wenn nicht, warum? Okay, das hatten wir jetzt glaube

1086 ich alles schon ausführlich und das wars. Genau und Sie können jetzt auch noch

1087 allgemein alles sagen, was Sie jetzt nochmal dazu sagen wollten. Ja.

..B3.01

1088 **B3.01:** Teilnahme, die Frage ist auf welcher Seite. Auf welcher Seite vom Tresen.

..I

1089 I: Okay.

1090 **B2.06:** Ich sage mal, also vor dem ersten Oktober, wo ich Geburtstag hatte und

1091 mein Treffen mit den vier Leuten hatte, wo wir gegessen haben abends, habe ich-,

1092 fand ich das alles gut schon. So und da hat sich aber eine Situation komplett

1093 ergeben, in dem Gespräch nachdem wir da fertig waren. Und es hat mich zu ?

1094 gerührt. Und zwar war einer dabei, der in-, dann einen mitgebracht, die kannten

1095 einen, der ist Ende August von der stationären Therapie von Bad Braunsteg

1096 wiedergekommen. Und hat ähnliche Symptome wie ich. Und ich wusste zu dem

1097 Zeitpunkt gar nicht, dass die ganzen Symptome nur Depressionen sind.

Und habe-,

1098 um es kurz zu machen, habe ich dann abends mal ans Internet gesetzt,

1099 Depressionstest eingegeben und das mal gemacht. Und ich habe fast alle Punkte

1100 erfüllt, die da drin steht und da stand dann, suchen Sie einen Arzt auf in Rot.

1101 Und da habe ich Angst gekriegt, dachte Oh Gott. Habe ich am Mittwoch gleich

1102 angerufen bei der Neurologin und einen Termin gemacht für den 15. Oktober

1103 gekriegt, weil ich da aus dem Urlaub-, 15. Oktober, da kommen wir wieder. Und da

1104 werde ich das alles mal sagen. und eventuell, wenn ich eine stationäre Therapie

1105 mache in Bad Braunsteg dann auch. Habe ich gesagt, das war doch gut,

..B2.06



da will ich  
1106 auch hin fahren, wenn das geht. Wenn ich das kriege. Und da denke ich  
mal, da  
1107 sind Fachleute und nicht geschulte nur. Also denke ich mal, von der Sache  
nur,  
1108 würde ich das andere vorziehen. Weil da habe ich mich jetzt ..., habe den  
Termin  
1109 schon gekriegt und würde dann November, Dezember sechs Wochen da  
mal hinfahren.  
1110 Das ist so mein Ziel, weil da ist alles gesagt, was da drin ist. Das man  
auch in  
1111 Gruppen ist und unter Leute und alles. Und da ist man sechs Wochen aus  
dem  
1112 Alltag raus und das finde ich gut.

1113 **I:** Das ist definitiv eine ganz andere Intensität. Das sind ja auch ganz  
1114 verschiede-.

1115 **B2.06:** Und das wollte ich machen jetzt. Das hat mich jetzt so inspiriert  
dieses-,  
1116 was er gesagt hat. Also das ist ein Ding, was ich jetzt erstmal als Ziel  
habe.

1117 **B1.04:** Ich würde gerne an dem SOLAR-Programm teilnehmen, aber mir  
fehlt etwas.  
1118 Also das Programm ist sehr gut, aber was mir fehlt ist, es gibt ein Ereignis  
und  
1119 man wird damit konfrontiert. Und man wird konfrontiert, wenn man es nicht  
1120 erwartet. Es gibt bestimmte Sachen, die man vermeidet wegen des  
Ereignisses und  
1121 das finde ich nicht so in dem Programm. Das fehlt mir irgendwie, wie man  
damit  
1122 umgeht.

1123 **B4.05:** Die Frage, die sich jetzt stellt, also nach den fünf Wochen. Ich  
glaube,  
1124 es sind fünf Wochen, oder? Wie geht es dann weiter? Also ist das damit



..B4.05

- dann
- 1125 abgeschlossen? Oder wenn das dann für die Person immer noch nicht abgeschlossen
- 1126 ist, fängt man dann wieder von vorne an, oder? Wie sieht das dann aus? Ansonsten
- 1127 würde ich das schon machen, aber wenn man-, also wenn ich dann wüsste nach
- 1128 diesen fünf Wochen ich bin irgendwie noch nicht fertig damit, habe mich davon
- 1129 noch nicht erholt. Muss man dann die Sachen weiterhin machen, um zu gucken, ob
- 1130 das weiterhin geht und gibt es dann immer noch so ein Feedbackgespräch ab und zu
- 1131 oder fällt das dann ganz weg?
- 1132 **I:** Ja, das kommt darauf an. Also im-, wenn man das SOLAR-Programm rein an sich
- 1133 wie es gedacht betrachtet-, ist betrachtet, dann ist es danach vorbei. Würden
- 1134 Sie jetzt sagen, ich möchte daran teilnehmen, dann wäre das im Rahmen einer
- 1135 Studie. Und da gibt es vorab Gespräche. Das kannst du vielleicht besser erzählen.
- 1136 Magst du auch etwas dazu sagen? Genau, es soll ja erstmal in Deutschland im
- 1137 Rahmen einer Studie durchgeführt werden und es wird eine Machbarkeitsstudie.
- 1138 Funktioniert das überhaupt irgendwie hier in Deutschland die Strukturen
- 1139 aufzubauen. Und da gibt es dann Vorabgespräche, also ich glaube, da wird man
- 1140 nach-, das ist noch nicht ganz festgelegt glaube ich. Aber nach bestimmten
- 1141 Zeitpunkten nochmal darüber sprechen, also wie ging es einem direkt nach dem
- 1142 SOLAR-Programm. Wie geht es einem nach drei Monaten oder nach sechs Monaten.

..I

1143 Aber normalerweise, wenn man das Programm, wenn das hier erstmal  
angelaufen ist  
1144 und man das nicht im Rahmen einer Studie macht, ist das nach den fünf  
Wochen  
1145 tatsächlich vorbei. Da bekommt man halt diese Handwerks? oder diese  
Strategien,  
1146 macht den Handlungsplan und was dann weiter wird, liegt in der eigenen  
Hand. Ja.  
1147 Was ist bei Ihnen?

1148 **B5.03:** Ich könnte mir gut vorstellen an dem Programm teilzunehmen. Ich  
komme mal  
1149 darauf zurück, dass es ja für leichte oder mittelschwere Fälle ist. Da finde  
ich  
1150 das passend und ich könnte mir vorstellen, dass in dem  
Abschlussgespräch,  
1151 sicherlich über weitere Maßnahmen nachgedacht, wenn sie denn nötig  
sind. Ob  
1152 dieses Abschlussgespräch tatsächlich mit dem eigentlichen Trainer  
stattfindet  
1153 oder vielleicht mit übergeordneten Personen, das fände ich nochmal  
interessant.  
1154 Aber ansonsten halte ich das für leichte Fälle, für anwendbar.

1155 **I:** Was meinen Sie?

1156 **B4.05:** Ich könnte mir auch vorstellen daran teilzunehmen, halte mich  
auch für  
1157 einen leichten Fall oder bei dem Vorgespräch musste ich mir auch erstmal  
klar  
1158 werden, welche Problemchen ich vielleicht habe, die auf das Ereignis  
zurück zu  
1159 führen sind. Auch ein bisschen fehlen, diese was Sie gesagt hatten, also  
dass  
1160 man, sowas wie eine Exposition. Bei mir war es jetzt eine  
Autounfallsgeschichte  
1161 und da gab es eben eine Zeit, wo ich Angstgefühle hatte, wo ich im Auto

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>..B4.05</p> <p>..I</p> <p>..B1.04</p> <p>..I</p> <p>..I</p> <p>..B2.06</p> | <p>1162</p> <p>1163</p> <p>1164</p> <p>1165</p> <p>1166</p> <p>1167</p> <p>1168</p> <p>1169</p> <p>1170</p> <p>1171</p> <p>1172</p> <p>1173</p> <p>1174</p> <p>1175</p> <p>1176</p> <p>1177</p> <p>1178</p> <p>1179</p> <p>1180</p> <p>1181</p> | <p>saß.</p> <p>Oder bestimmte Sachen, wie-, sind mir beim Autofahren als Problem erschienen und</p> <p>das ist gar nicht so das Thema, wenn man sich rein denkt in die Situation, einem</p> <p>schon ein bisschen fehlt, aber ansonsten würde ich da schon auch teilnehmen. und</p> <p>würde mir einfach mal anschauen, welche dieser Hilfsmittel langfristig interessant sind.</p> <p><b>I:</b> Vielen Dank. Möchte noch irgendjemand, irgendetwas los werden?</p> <p><b>B1.04:</b> Wie lange funktioniert das schon drüben und ist es noch eine Studie oder</p> <p>wie lange machen die das schon in Australien?</p> <p><b>I:</b> Also es wurde 2016 entwickelt und es war nach großen Waldbränden in Australien, wo halt sehr viele Menschen auf einmal, traumatischen Erfahrungen</p> <p>irgendwie ausgesetzt waren. Ich kann das auch gerne mal rum geben, vielleicht</p> <p>will noch jemand. genau, das wird seit 2016 dort gemacht. Es ist auch schon in</p> <p>verschiedenen Studien angewendet wurden und ich glaube in Australien sind die</p> <p>gerade dabei, die Strukturen dafür aufzubauen. Also das es wirkt., also es hat</p> <p>sich als wirksam erwiesen, ja. Genau, gibt es schon eine Pilotstudie drüber. Das</p> <p>müsste man in Deutschland auch nochmal durchführen, um zu gucken-, was halt hier</p> <p>nochmal die Frage wäre, wie das finanziert wird, weil man braucht ja normalerweise eine Diagnose, um behandelt zu werden. Da müsste man natürlich</p> <p>nochmal mit den Krankenkassen in Kontakt kommen.</p> <p><b>B2.06:</b> Stationäre zahlt die Krankenkasse übrigens.</p> |
|---|---|---|

- 1182 I: JA klar, aber das ist dann ja auch-. Das SOLAR-Programm ist ja für  
1183 Menschen,  
1184 die keine psychiatrische Diagnose sozusagen-.
- 1184 **B2.06:** Ich dachte der Verdacht ist nur so-, ist ja keine-. Ist ja mittelschwer  
1185 sozusagen.
- 1186 I: Genau, so leichte depressive Symptome, aber sozusagen, es würde  
1187 wahrscheinlich-, es ist ja auch nur ein Screeningtest der dann angewendet  
wird.  
1188 Wenn man eine psychiatrische Diagnose hat, ist man ja krank. Und wer in  
1189 Deutschland krank ist, kriegt auch eine Therapie bezahlt. Das ist ja keine  
1190 Therapie, sondern das ist ein Unterstützungsprogramm für Menschen, die  
etwas  
1191 Belastendes erlebt haben und keine Therapie.
- 1192 **B2.06:** Eine Therapie wäre ja wahrscheinlich effektiver als dieses Ding,  
weil da  
1193 hat man ja ein komplettes Programm in sechs Wochen drin und da kann  
man sich  
1194 einfach raus ziehen.
- 1195 I: Aber in die Klinik geht ja auch nur, wer krank ist. Das ist ja auch gerade-.
- 1196 **B2.06:** Ja, ist man ja auch mit Depressionen.
- 1197 I: Wie bitte?
- 1198 **B2.06:** Man ist doch krank, wenn man Depressionen hat?
- 1199 I: Genau, aber-, ja, das stimmt. Depression ist eine Krankheit.
- 1200 **B2.06:** Ja und wenn ich das Ding, wenn ich den Test gemacht habe, habe  
ich das  
1201 denke ich mal. Und gehe da jetzt mal hin und versuche das mal.
- 1202 I: Ja, ja, ja, das ist ja auch gut.

..B2.06

1203 **B2.06:** Und fühle mich gut aufgehoben dort, denke ich mal.

..B1.04

1204 **B1.04:** Mittlerweile bewilligt die Krankenkasse alles Mögliche.

1205 Raucherentwöhnungskurse, Abnehmkurse, was auch immer-, in einem gewissen Rahmen.

1206 **I:** Es wäre wahrscheinlich ja unter Prävention dann wahrscheinlich-. Aber das

1207 sind so Sachen, also das-, im Jetzt, das muss noch geklärt werden, aber in

1208 Australien läuft das schon. Seit 2016 gibt es das, da gab es schon Studien. Ich

1209 weiß nicht genau. Und es wird übrigens auch überall auf der Welt. Also es ist

1210 jetzt schon in kleinen Inselstaaten versucht wurden. ich weiß gar nicht, wissen

..I

1211 Sie das zufällig? Ist auch schon auf einer kleinen Insel im Pazifik durchgeführt

1212 wurden, ich glaube eine japanische oder koreanische Version gibt es. Also es

1213 wird auch zum Beispiel von der WHO unterstützt, weil man davon ausgeht, dass

1214 durch verschiedene weltpolitische, klimatische Geschehnisse immer mehr Menschen

1215 auch belastenden Ereignissen ausgesetzt werden. Und die Unterstützer dieses

1216 Programms, das es da eine bessere Versorgungslage gibt. Ja.

..B4.05

1217 **B4.05:** Gibt es da ein ähnliches Programm hier in Deutschland oder gibt es hier

1218 so etwas noch gar nicht?

..I

1219 **I:** So weit ich weiß gibt es das hier noch gar nicht. Nicht das ich wüsste.

..B3.01

1220 **B3.01:** Die Bausteine gibt es ja -, so ziemlich alle einzelne. Aber so zusammen



1221 gefasst, habe ich es-, kenne ich es bisher auch nicht.

1222 I: Man-, ja ich wollte-, es ist jetzt -, wir sind ja eigentlich durch mit der  
1223 Diskussion, deswegen kann ich das ja jetzt mal erzählen. Das ist so nach  
Levels  
1224 aufgeteilt. Es gibt halt so Low Grade Interventionen, diese  
Kriseninterventionen.  
1225 Was man zum Beispiel, wenn man irgendetwas Belastendes erlebt, einen  
Autounfall.  
1226 Da gibt es Ersthelfer, die eine gewisse Krisenintervention durchführen.  
Das ist  
1227 sozusagen das Level eins, dann gibt es das Level drei für Leute, die  
wirklich  
1228 eine psychische Krankheit durch dieses belastende Ereignis entwickelt  
haben. Die  
1229 werden im Gesundheitsprogramm versorgt, für die gibt es auch etwas.  
Dieses  
1230 SOLAR-Programm ist sozusagen, um die Lücke dazwischen zu füllen.  
Das, sozusagen,  
1231 die Level 2-Intervention nennt man das-, und soweit ich weiß gibt es das  
in  
1232 Deutschland in dem Rahmen noch nicht. Okay, dann bedanke ich mich  
ganz herzlich,  
1233 dass Sie heute hergekommen sind und so wundervoll mitgemacht haben.  
Und dann  
1234 gibt es jetzt noch ein bisschen Geld. Dafür müssen Sie mir aber auch  
noch  
1235 unterschreiben.