

Handlungsmodell der kollegialen Hilfe und peritraumatischen Unterstützung

Peritraumatische Begleitung



Eine traumatogene Krise ist das Resultat

- des Erlebens eines potentiell traumatischen Ereignisses

- der daraus resultierenden (physischen) Stressreaktion und

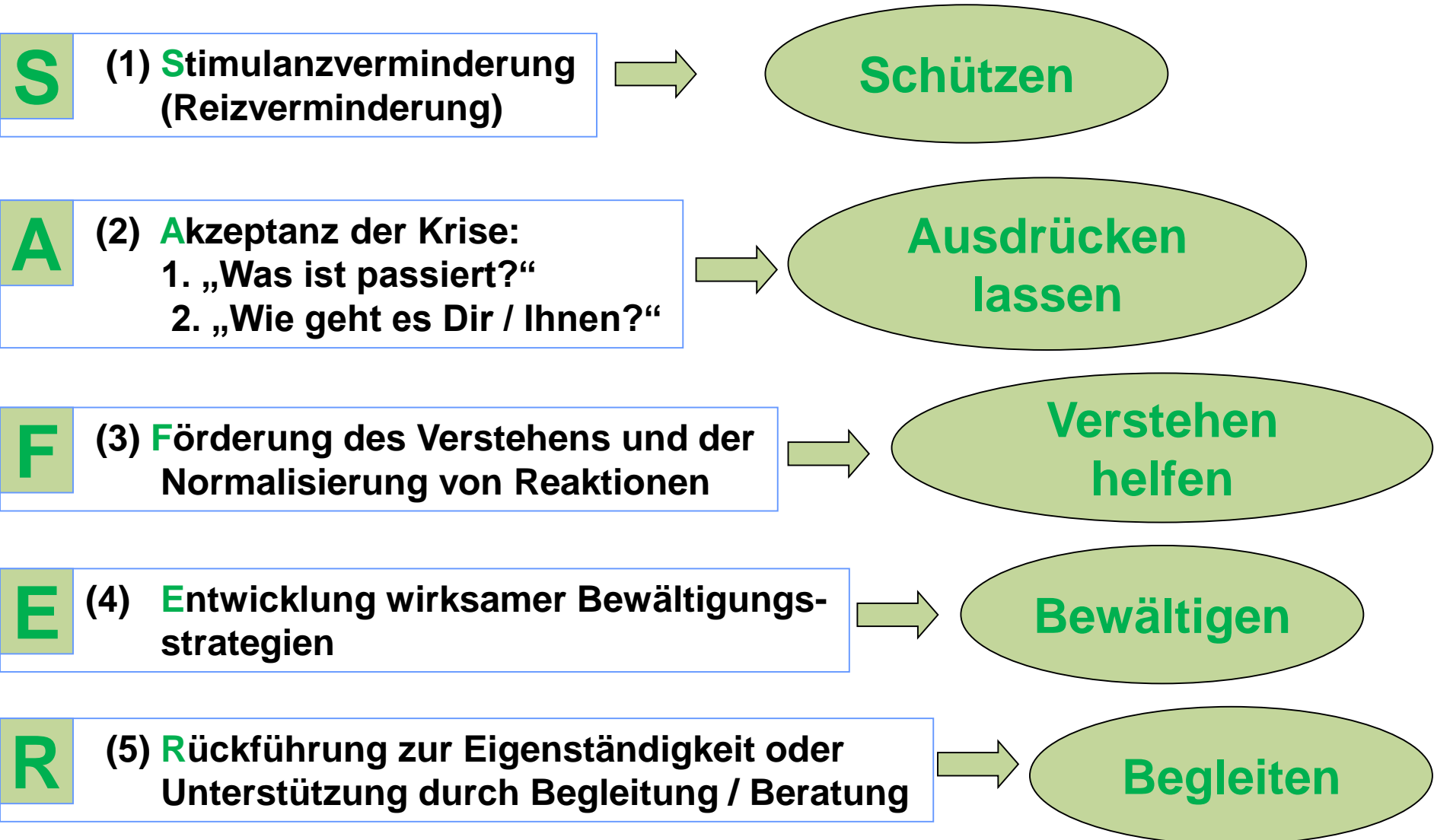
- der psychischen Deutung

Ziel: Von Sicherheit zu Sicherheit



SAFER-Modell (modifiziert aus der/für die Praxis)

Quelle: J. T. Mitchell, G. S. Everly: *Handbuch Einsatznachsorge*



Handlungsprinzipien:

Ressourcenorientierung:

ermutigen, verstehen, respektieren vs. verunsichern

Salutogenetischer Ansatz:

informieren und Wissen schaffen vs. phantasieren

Handlungsfähigkeit unterstützen vs. Hilflosigkeit u. Kontrollverlust

Perspektiven eröffnen vs. negative Trance u. Auswegslosigkeit

Empowerment:

befähigen vs. entmündigen

stärken vs. schwächen

Kontakt

- sich auf die Ebene der Betroffenen begeben
- hinschauen / anschauen
- ansprechen / sprechen
- hinhören / zuhören
- Atmung
- berühren



ansprechen / sprechen

- Reaktion ?
- sich vorstellen / nach dem Namen fragen
- einfache, klare, angepasste Sprache
- informieren
- keine Bewertungen und Floskeln

Zu vermeiden:

- Beschönigen und verharmlosen
- Philosophieren
- Religiöse Interpretationen
- Andauerndes Reden
- Besprechen von Schuldfragen

W-Fragen:

- Wer
- Was
- Wie
- Wann
- Wo
- **Vorsicht bei: Warum**

Was ist passiert?

- „Erzählen sie bitte...“
- „Möchten sie erzählen, was passiert ist?“
- „Wollen sie erzählen, was passiert ist?“
- „Können sie erzählen, was passiert ist?“



Gespräch

Kognitive Gesprächsführung
d.h. Konzentration auf Fakten

- Was haben Sie gesehen?
- Was haben Sie gehört?
- Was haben Sie gemacht?



Geschichte erzählen lassen



Gespräch


- zuhören, hinhören
- hinsehen, sich anschauen lassen
- respektvoll nachfragen
- zusammenfassen, weiterfragen
- Positives aufnehmen, verstärken
- Negatives umdeuten



berühren

- eindeutig, klar
- Handrücken, Handgelenk, Unterarm, Oberarm, Schulter
- andere Körperzonen sind tabu
- auf Reaktion achten, respektvoll nachfragen
- zupacken erlaubt, wenn nötig

Fördern des Verstehens

 Verstehen helfen, was geschehen ist, was geschieht:

- Hinweis auf Stressreaktion
- Auswirkungen auf das Befinden
- Auswirkungen auf das Verhalten
- Hinweis auf Normalität der Reaktion

Umgang mit Stress während des Ereignisses

- Ruhe bewahren
- atmen, lächeln“
- Konzentration auf die Aufgabe
- Eigene Grenzen wahrnehmen
- Unterstützung /Sicherheit in der Gruppe
 - Atempausen wenn möglich

Umgang mit Stress nach dem Ereignis (Betrieb)

- Einsatzbesprechung
(Defusing)
- Technische Einsatznachbesprechung (technisches
Debriefing)
 - Einsatznachbearbeitung
(psychologisches Debriefing)

Umgang mit Stress nach dem Einsatz (persönlich)

- duschen, essen, ruhen/schlafen
 - auf Medikamente verzichten
- gleichviel Alkohol und Zigaretten konsumieren wie gewohnt
 - sich schützen vor den Medien
 - sich mitteilen, reden
- bewegen, schwitzen, entspannen

Grundlegende Merksätze

Quelle: Clemens Hausmann, Barbara Baumgartner

- Ruhiges und sicheres Auftreten hilft gegen Angst.
 - Verlangsamung hilft gegen Übererregung.
 - Struktur hilft gegen Chaos.
- Rationales Denken hilft gegen überschwemmende Gefühle.
 - Handeln hilft gegen Hilflosigkeit.
- Information hilft gegen Phantasien und Kontrollverlust.
- Vorurteilsloses Annehmen hilft gegen Entfremdung und Rückzug.
 - Respektvolles Führen hilft gegen Entgleisung.
 - Perspektive hilft gegen Ausweglosigkeit.
- Kontrolliertes Zulassen von Gefühlen hilft gegen Anspannung.

Es gibt 4 Möglichkeiten der Gehirnbeeinflussung zur Problembearbeitung

- - gespeichertes Wissen (Erfahrungen)
- Rhythmus
- Drogen (Medikamente)
- Entspannung

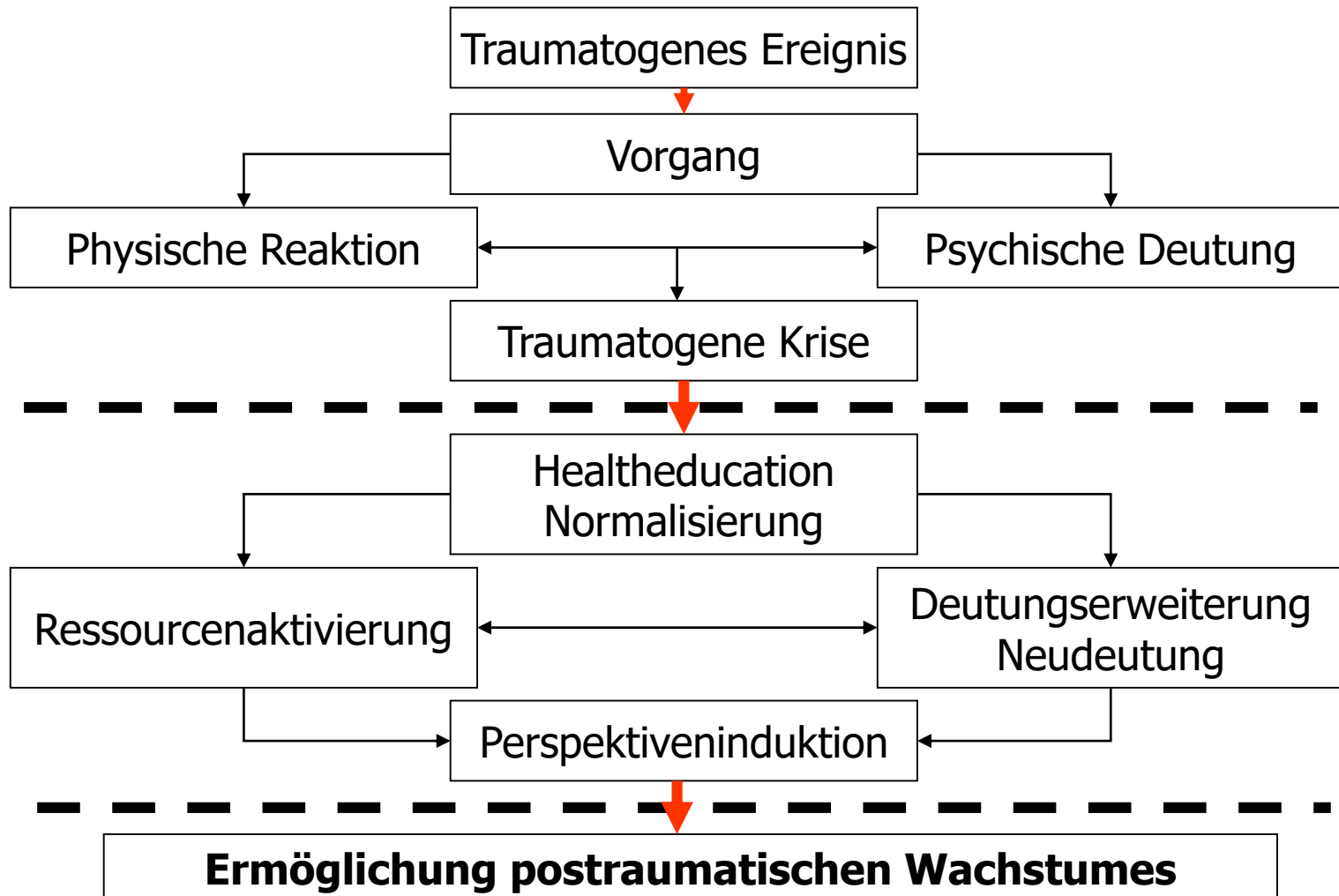
Atmung ist die einzige Möglichkeit, mit der wir bewusst und ohne Medikamente auf unsere Herzaktivität Einfluss nehmen können.

Folgen: Puls wird langsamer, Kopf wird klarer, man wird innerlich ruhiger und kann sich so in der aktuellen Situation besser zurechtfinden!

Atemübung:

Mit geradem Rücken sitzen, Schultern nach hinten, so dass der Kopf von der Wirbelsäule getragen wird (wie wenn der Hinterkopf an einem Faden hochgezogen wird). Füße flach auf dem Boden, Arme auf den Oberschenkeln oder herunterhängen lassen, Muskeln möglichst entspannen. Wie durch ein Röhrchen langsam einatmen, bis in den Bauch. Wenn die Lungen voll sind kurz Luft anhalten, dann gleich lange wie durch ein Röhrchen langsam ausatmen. Am Ende der Ausatmung kurzer Stopp. Frequenz allmählich verlangsamen bis 5 - 1 - 5 - Rhythmus erreicht ist. So während einigen Minuten atmen.

Zusammenfassung:



Alles was Du über das Leben wissen musst:
Es geht weiter.

Vielen Dank für Ihr Interesse.