

P.E.H.

Psychische Erste
Hilfe für
Kolleg*innen
in akuten
Krisen



Psychologische Beratungsstelle

Psychosoziale Krisen....

....entstehen durch den **Verlust des seelischen Gleichgewichts**, den ein Mensch verspürt, wenn er mit Ereignissen und Lebensumständen konfrontiert wird, die er im Augenblick nicht bewältigen kann.

(Caplan, 1964 und Cullberg, 1978)

Unterscheidung:

Lebensveränderungskrise

Akute traumatische Krise

Traumatische Krise

Diskrepanzerlebnis

zwischen

Bedrohlichen
Situationsfaktoren

Individuellen
Bewältigungsmöglichkeiten

Traumatypen

nach Terr

typ. 1

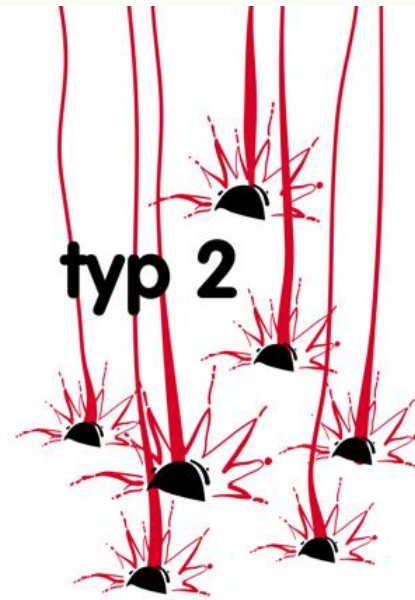


**Folgen eines unerwarteten
Einzelereignisses**

z.B. Vergewaltigung, Überfälle, Unfälle,
Naturkatastrophen, Unglücksfälle...

Traumatypen

nach Terr



Folgen mehrmaliger, sich wiederholender oder auch andauernder Traumata

z.B. andauernder sexueller Missbrauch, länger andauernde, häufige Angriffe, Anhäufung von Unglücksfällen und/oder Schicksalsschlägen u.ä...

Psychosoziale Krisen...

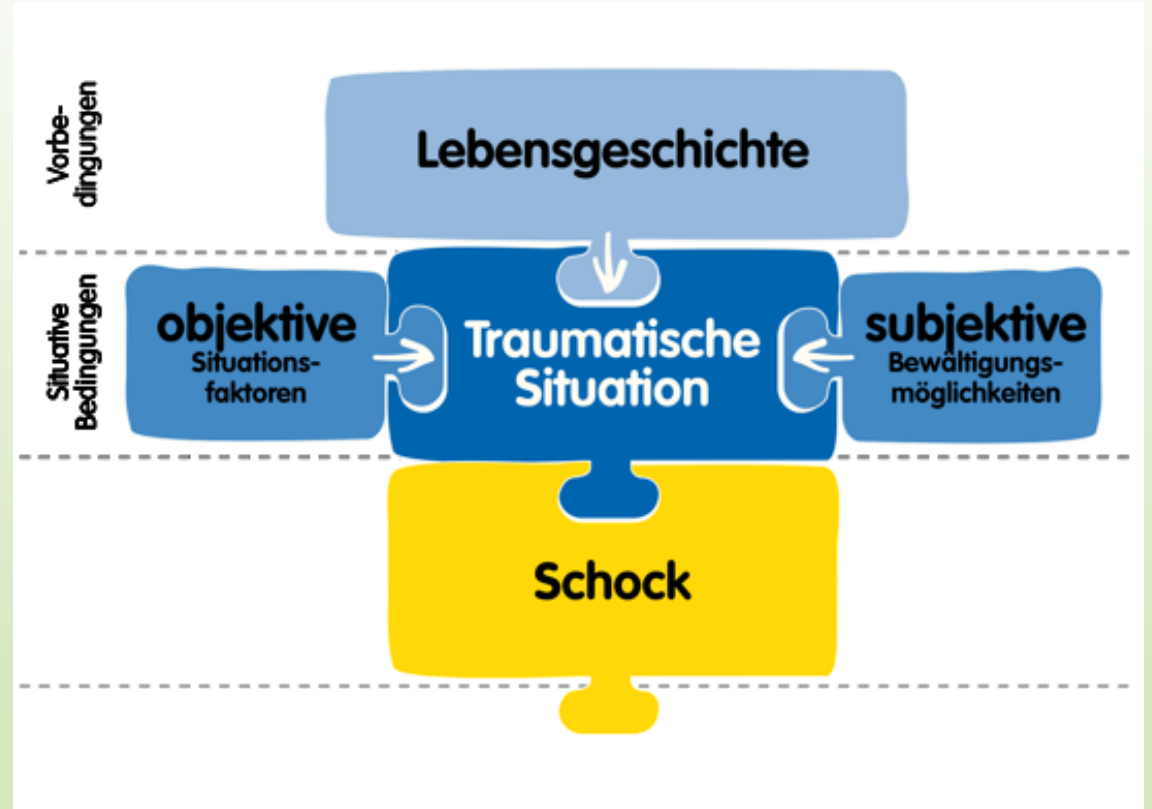
Umfrage

Krisensituation = **Ausnahmesituation**

- Sehr intensive Eindrücke
- Unvorhergesehen und plötzlich
- Unausweichlich
- Bedrohlich

In der Ausnahmesituation ist der übliche Ablauf der Dinge unterbrochen – zentrale Bereiche des Alltages sind außer Kraft gesetzt.

Akute Traumatische Krise



Erleben eines Traumas



Akut- phase

bis zu Stunden
nach dem Trauma

bis zu Tage nach
einer Katastrophe

**innerer und äußerer
Ausnahmestand**

Erschütterung des Selbst-
und Weltbilds

Erleben eines Traumas

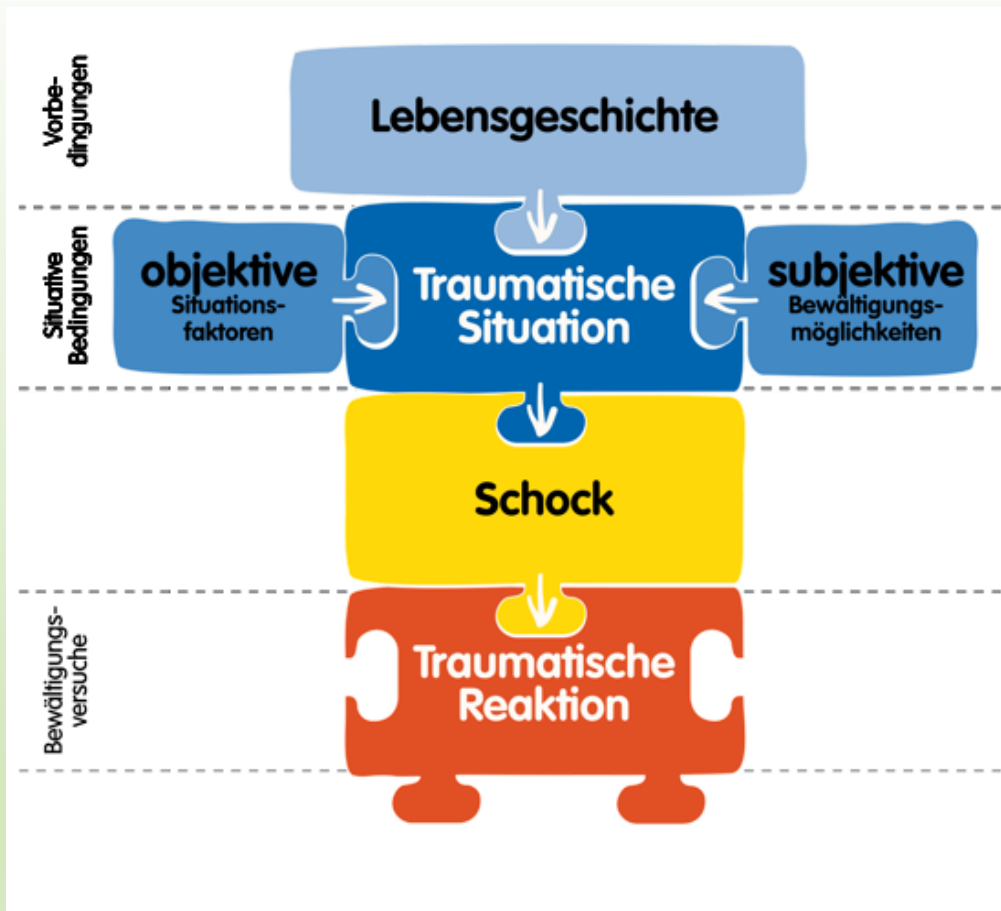


- **Extremstress:** Flucht, Kampf, Erstarrung, Angst, Panik, Hilflosigkeit
- **Veränderte Wahrnehmung:** Zeitverzerrung, „Aussetzer“, Dissoziationen
- **Handlungs- und Entscheidungsunfähigkeit,** Denkblockade, Kontrollverlust, Apathie, Sprachlosigkeit, „Nicht-Wahrhaben-Wollen“
- **Impulsdurchbrüche:** Aggression, Selbstgefährdung
- **Paradoxe Reaktionen**

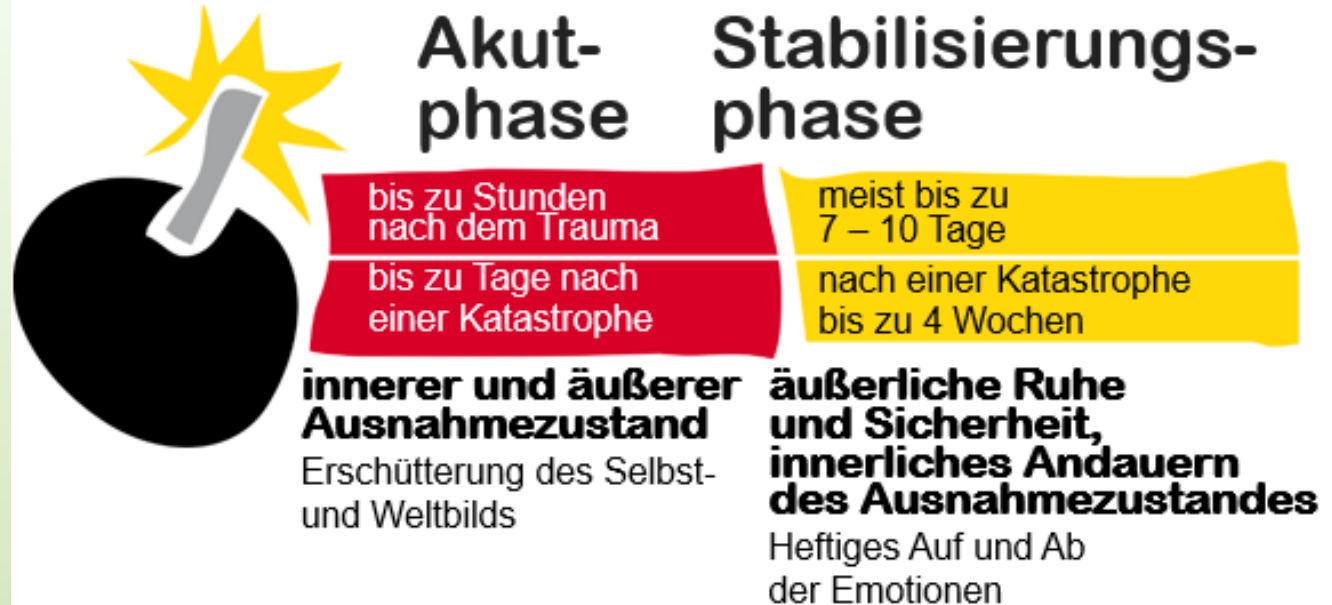
Außergewöhnliche Belastungsreaktionen bei Profi-Helfer*innen/Kolleg*innen

- Spüren sich weniger in der Akutphase
- Eingeschränkte Handlungsfähigkeit
- Rückgriff auf eintrainierte Handlungsabläufe möglich
- Verzögerte Posttraumatische Belastungsreaktion (PTBR)

Traumatische Krise

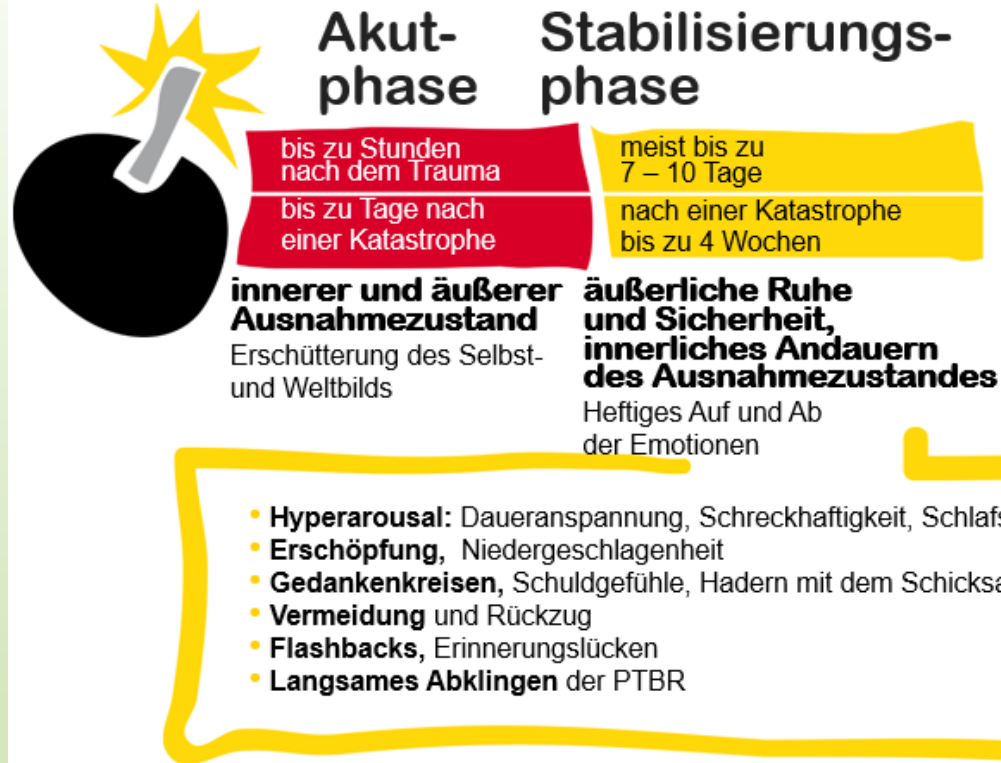


Erleben eines Traumas

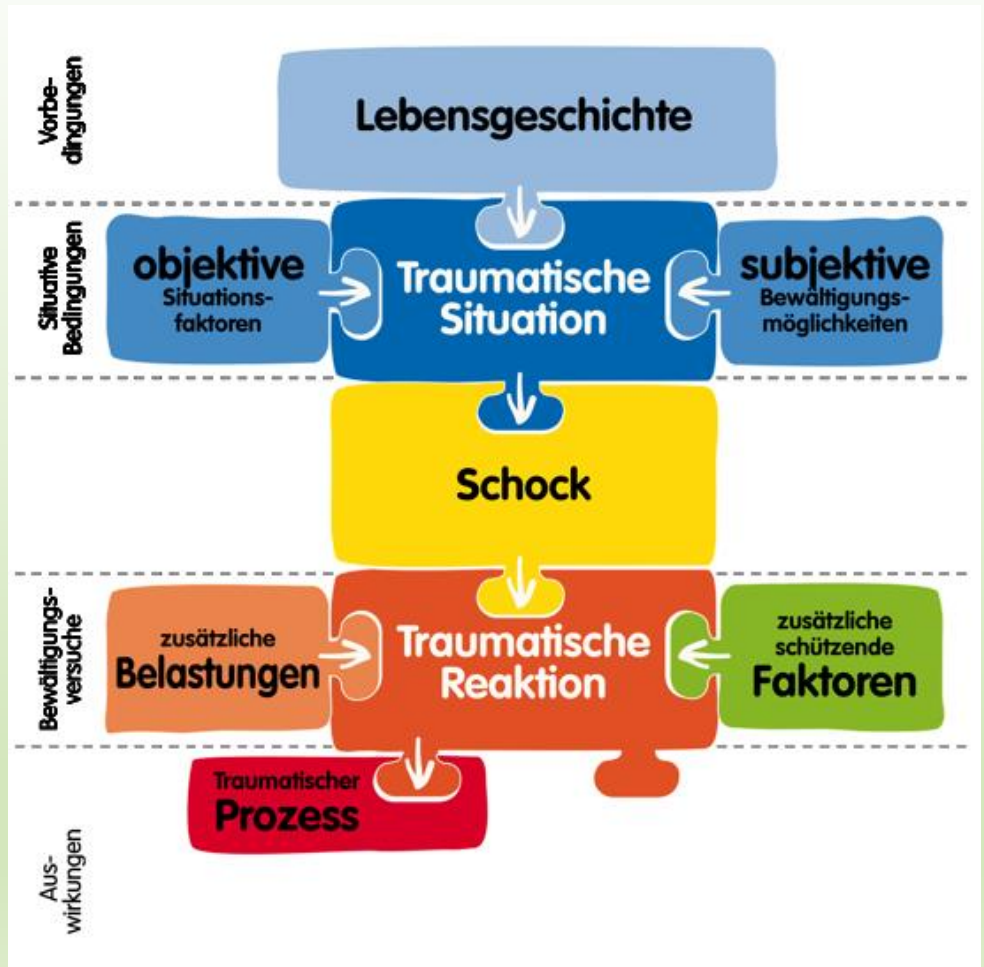


Psychologische Beratungsstelle

Erleben eines Traumas



Traumatische Krise



posttraumatische belastungsstörung

PTBS (ICD-10; F43.1)



Bleibendes Wiedererleben

Anhaltende Vermeidung

Anhaltende Symptome erhöhter Erregtheit

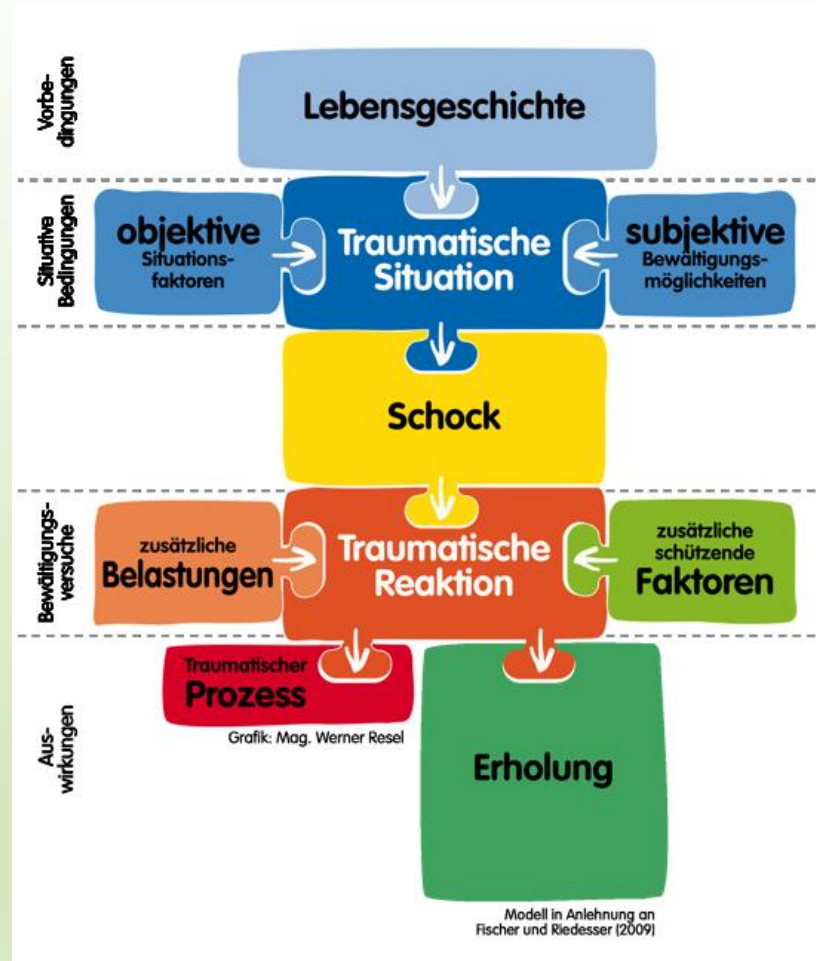
Alle drei Symptombereiche müssen auftreten.

Die Person muss durch die Symptome in ihrem Alltag **nachhaltig beeinträchtigt** sein.

Umfrage

Wieviel Prozent der Personen, die ein traumatisierendes Ereignis erleben, entwickeln tatsächlich eine Posttraumatische Belastungsstörung?

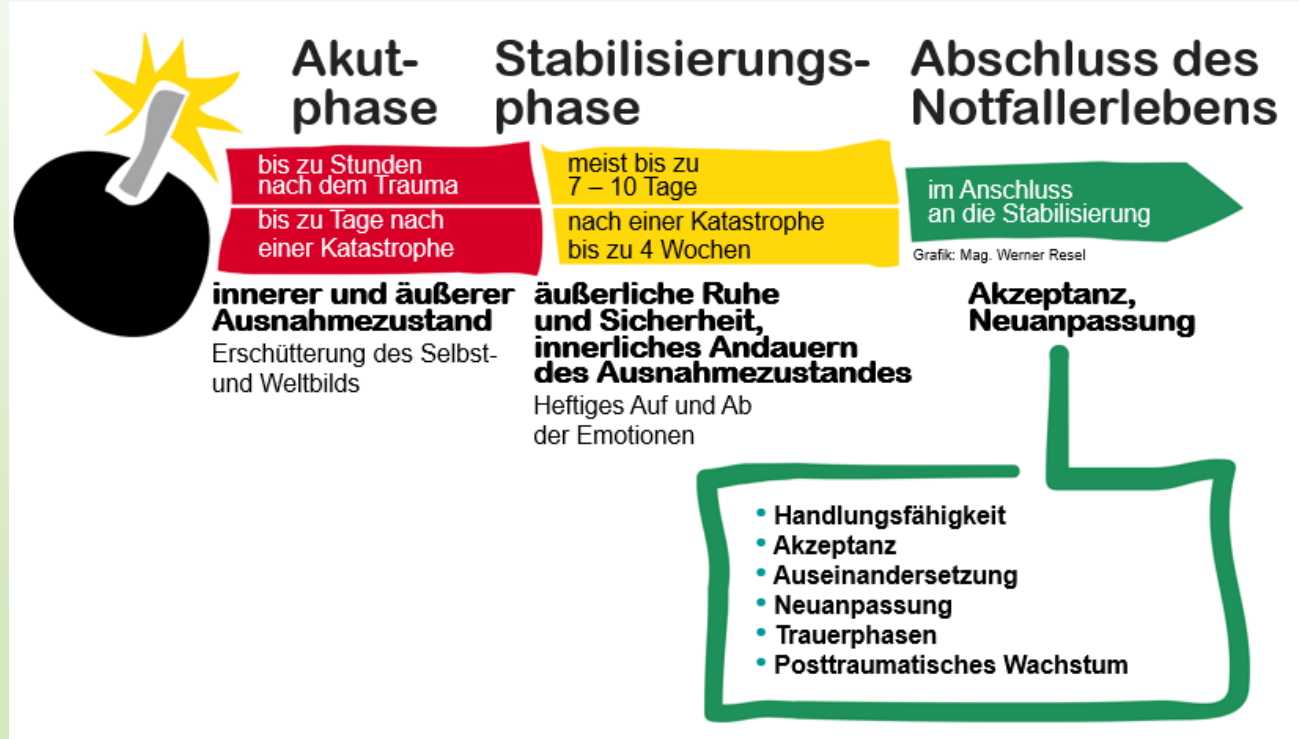
Traumatische Krise



Erleben eines Traumas



Erleben eines Traumas



post traumatisches wachstum

Die Krise als Chance – ein Zeichen
für Resilienz



Grafik: Mag. Werner Resel

Bis zu 90% erfahren mindestens einen dieser Aspekte nach einer Trauma-Erfahrung.

Psychische Erste Hilfe

Psychische Erste Hilfe ist eine rasche Soforthilfe für Menschen, die in einen vorübergehenden psychischen Ausnahmezustand geraten sind.

Sie fördert bei erfolgreicher Anwendung die psychische Stabilisierung der Betroffenen.

Wirkung – Psychische Erste Hilfe



Was machen Psychische Ersthelfer*innen

Kontakt herstellen

- Aktiv auf Betroffene zugehen
- Ins Blickfeld des Betroffenen stellen, Augenhöhe
- Sich vorstellen
- In Sicherheit bringen
- Eventuell vorsichtiger Körperkontakt
- Unmittelbare Bedürfnisse erfragen

Krisengespräch führen

Notfall-Telefonliste mitgeben

Soziales Netz aktivieren, weitere Begleitung organisieren

Notfall Telefon-Liste

Psychologische Betreuung täglich 0-24h

Sozialpsychiatrischer Notdienst
Beratung- und Einweisungssprechstunde, medizinische Akutintervention für Menschen in psychischen Krisen
01 31330

Telefonkatalog
Telefonisch oder vor Ort
142 (gebührenfrei)

24-Stunden Frauennotruf Wien
Beratung für Frauen nach sexueller, körperlicher oder psychischer Gewalt
01 71719

Männerhilfe
Telefonische Krisenberatung
0800 400 777

Rat auf Draht
Für Kinder und Jugendliche
147 (gebührenfrei)

Akute Betreuung Wien (ABW)
Intervention vor Ort bei akuten Krisen und bei Todesfällen
Für Mitarbeiter*innen des Wiener Gesundheitsverbundes anfordern über:
Journaldienst (0) 40429-42090

Psychologische Betreuung tagsüber

Kriseninterventionszentrum Wien
Beratung für Menschen in akuten Krisen und bei Todesfällen
Mo.-Fr. 8.-17 Uhr, 1000 Wien Laugnergasse 14A, Ebene 02
01 406 95 95

Veren Second Victim
Akuten und verbale Beratung für Menschen im Gesundheitswesen nach belastenden Ereignissen
Mo. 9-19h und Di. 11-19h
0720 704344

Dipl.-Heilpraktikerin
Angehörige für Opfer familiärer Handlungen
Mo. - Fr. 8. - 20h
0800 102 112

Ö3 Kommunikation - Roman Kreuz
Hilfe für Menschen in persönlichen Notlagen
0-24h
116 123 (Bürgerhotline gebührenfrei)

Psychologische Beratungsstelle für Mitarbeiter*innen des Wiener Gesundheitsverbundes
Kriseninterventionspsychische in der Beratungsstelle
Mo.-Fr. 8.-16 Uhr, 1000 Wien Schöenbrunn 12/1a
01 40429 - 62490

Psychologische Beratungsstelle

Das Krisengespräch im Überblick

Empfehlungen und Anregungen der Psychischen Ersten Hilfe – Ziel: STABILISIERUNG

Als Gesprächspartner*in in einer Krisensituation

- Sorgen Sie für eine geeignete Umgebung und einen möglichst störungsfreien Platz für das Gespräch.
- Bleiben Sie selbst ruhig, geduldig und vermeiden Sie unnötige Rückfragen.

Falls die betroffene Person Sie nicht kennt, stellen Sie sich vor und erklären Sie, warum Sie da sind.	Ich helfe... und bin jetzt hier, um Sie in dieser schwierigen Situation zu unterstützen.*
Falls professionelle Unterstützung angefordert wurde, klären Sie dies ab.	Ich binde jetzt bei Ihnen bis professionelle Unterstützung kommt.*
Bieten Sie ein Glas Wasser an und fragen Sie, ob die Person etwas benötigt.	Achtamen Sie einen Schluck Wasser. Gibt es etwas, bei dem ich Ihnen jetzt in diesem Moment helfen kann?*
Leiten Sie das Gespräch als mit der Frage: Lassen Sie Ihre Ideen und lassen Sie auch Schwächen zu.	Ich binde Sie... es ist genug Zeit... Ich binde Ihnen...*
Zeigen Sie, dass Sie zuhören durch... Regeln des „Aktiven Zuhörens“	Nicken, Augenkontakt oder „mh-hm“
Paraphrasieren Sie/erzählen Sie, was Sie gehört haben. Das gibt das Gefühl, verstanden zu werden und regt an, weiter zu sprechen.	Achtamen ich Sie richtig verstanden haben, denn haben Sie...*
Stellen Sie offene Fragen, um der betroffenen Person zu helfen, das Erlebte zu ordnen. Die Fragen sollten sich nur auf die Fakten des Geschehenen beziehen und nicht auf die Gefühlsbereiche beziehen.	Zünd was hat denn passiert? Achamen erzählen Sie das? Ich... wenn... wie... was... (Klarer Worten-Fragen)
Erinnern Sie die Stärken der Person an und was Sie getan hat.	Wie waren Sie dabei alle schwierigen Situationen und haben es gut es gling reagiert.*
Respektieren Sie die aufkommenden Gefühle der betroffenen Person.	Ich verstehe, dass Sie gerade traurig/wütend/nervös/... sind.*

Stand 20



Wiener Gesundheitsverbund



Für die Stadt Wien

Psychologische Beratungsstelle



Kriterien für den Abschluss der Betreuung

- Emotionale Reaktion hat nachgelassen
- Handlungsfähigkeit/Entscheidungsfähigkeit ist gegeben
- Im Moment gibt es keine weiteren Fragen oder Bedarf an Unterstützung
- Betreuung durch soziales Netz ist eingeleitet
- Betreuung wird durch andere Helfer übernommen

Kriterien für professionelle Unterstützung

- Anzeichen von Selbst- oder Fremdgefährdung
- Starke emotionale Reaktionen
- Beeinträchtigte Handlungsfähigkeit
- Keine ausreichende Unterstützung durch Bezugspersonen der Betroffenen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Wiener
Gesundheitsverbund



Für die
Stadt Wien

Psychologische Beratungsstelle

Kontakt

Psychologische Beratungsstelle

+43 1 40409/60490

psy.beratung@gesundheitsverbund.at



Wiener
Gesundheitsverbund



Für die
Stadt Wien