

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Die aktuelle Situation</b>	<b>10</b>
2.1	Wechselwirkung von Körper und Psyche	10
2.2	Ausbildung	14
2.3	Vorgehensweise	16
<b>3</b>	<b>Die psychische Situation von Unfallpatienten</b>	<b>21</b>
3.1	Belastungen	21
	► Physiologische Belastungen	22
	► Psychologische Belastungen	25
3.2	Moderatorvariablen	28
	► Biologische Variablen	28
	► Soziografische Variablen	28
	► Psychologische Variablen	29
	► Situative Variablen	30
3.3	Reaktionen	30
	► Gefühle	31
	► Gedanken	33
	► Verhalten	34
3.4	Kurz, mittel- und langfristige Folgen	37
<b>4</b>	<b>Der Umgang mit direkt Betroffenen</b>	<b>41</b>
4.1	Überblick gewinnen	41
4.2	Begrüßung	43
4.3	Nonverbale und paraverbale Kommunikation	47
4.4	Information	49
4.5	Kompetenz	53

<b>4.6</b>	<b>Selbstkontrolle, Selbstwirksamkeitserleben</b>	<b>54</b>
<b>4.7</b>	<b>Gespräch</b>	<b>56</b>
<b>4.8</b>	<b>Psychischer Ersatz</b>	<b>59</b>
<b>4.9</b>	<b>Psychosoziale Notfallhelfer</b>	<b>60</b>
<b>4.10</b>	<b>Spezielle Gruppen</b>	<b>61</b>
	► Kinder und Jugendliche	62
	► Ältere Personen	64
	► Ausländer	65
	► Aggressive	66
	► »Problematische« Notfallopfer	67
	► Sterbende	68
<b>4.11</b>	<b>»Todsünden«</b>	<b>68</b>
	► Vorwürfe	69
	► Abgestumpftheit	69
	► Hektik	69
<b>5</b>	<b>Der Umgang mit indirekt Betroffenen</b>	<b>71</b>
<b>5.1</b>	<b>Angehörige</b>	<b>71</b>
	► Angehörige von überlebenden Notfallopfern	71
	► Angehörige bei Todesfällen	74
<b>5.2</b>	<b>Zuschauer</b>	<b>77</b>
	► Gründe für das Zuschauen	77
	► Umgang mit Zuschauern	81
<b>5.3</b>	<b>Medien</b>	<b>85</b>
<b>6</b>	<b>Der Umgang mit sich selbst</b>	<b>89</b>
<b>6.1</b>	<b>Belastungen und die Folgen</b>	<b>89</b>
<b>6.2</b>	<b>Umgang mit Belastungen während des Einsatzes</b>	<b>91</b>
<b>6.3</b>	<b>Aufarbeitung belastender Erlebnisse</b>	<b>94</b>

---

<b>7</b>	<b>Wissenschaftliche Diskussion</b>	<b>100</b>
7.1	Wissen versus Verhalten	100
7.2	Intuitives versus rationales Handeln	101
7.3	Haltung versus Technik	103
7.4	Allgemeines versus differenzielles Verhalten	104
7.5	Beruhigung versus Aktivierung	105
7.6	Zur Praxisrelevanz psychologischer Forschung	106
<b>8</b>	<b>Zusammenfassende Regeln</b>	<b>109</b>
8.1	Regeln zur Psychischen Ersten Hilfe für Laien (»Die 4-5-Regeln«)	109
8.2	Regeln zur Psychischen Ersten Hilfe für professionelle Helfer	110
<b>9</b>	<b>Selbst-Trainingsprogramm</b>	<b>113</b>
	Aufgabe 1: Rollenspiel I	113
	Aufgabe 2: Rollenspiel II	115
	Aufgabe 3: Übung zum aktiven Zuhören I	117
	Aufgabe 4: Übung zum aktiven Zuhören II	119
	Aufgabe 5: Vorstellung und Information	120
	Aufgabe 6: Anruf	121
	Aufgabe 7: Nachsorge	122
<b>10</b>	<b>Nachwort</b>	<b>124</b>
<b>11</b>	<b>Literatur</b>	<b>126</b>
	<b>Autoren</b>	<b>134</b>