

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
I Grundlagen	13
1 Ausnahmezustand	13
1.1 Notfall – wenn das Schlimme passiert	13
1.2 Erleben im Ausnahmezustand	14
1.3 Schock, Gefühle, Gedanken und Verhalten – die ersten Reaktionen	18
1.4 Der gesprengte Bezugsrahmen	21
1.5 Gruppen von Betroffenen	22
1.6 Notfall, Trauma, Krise	26
1.7 Interventionsformen – Krisenintervention und Notfallpsychologie	29
1.8 Geschichtliche Entwicklung	32
2 Psychotrauma	40
2.1 Traumatische Ereignisse	40
2.2 Verlauf der Traumatisierung	43
2.3 Posttraumatische Störungen	48
2.4 Neurobiologische Prozesse	64
2.5 Erschütterte Grundannahmen	69
2.6 Psychische Traumatisierung und körperliche Krankheiten	71
2.7 Soziale und berufliche Folgeprobleme	75
3 Resilienz und Risikofaktoren	82
3.1 Resilienz	82
3.2 Individuell-biografische Faktoren	83
3.3 Soziale Unterstützung	86
3.4 Kohärenzerleben	90
3.5 Hilfreiche Copingstile	97
3.6 Risikofaktoren	101
3.7 Posttraumatische Reifung	103
4 Notwendige und angemessene Hilfe	106
4.1 Wann wird interveniert? – Phasen und Zeitfenster	106
4.2 Wer braucht welche Hilfe? – Kriterien, Reaktionen, Symptome	115
4.3 Wer ist weiter gefährdet? – Screening, Triage	120
4.4 Wer hilft? – Kompetenzstufen – die drei Ebenen der Hilfe	127
4.5 Wer macht was? – Helfer und Berufsgruppen	129
4.6 Effektivität notfallpsychologischer Interventionen	133

II Akutphase **149**

5 Akutinterventionen **149**

- 5.1 Salutogenetisches Vorgehen 149
- 5.2 Fünf wesentliche Elemente früher Interventionen 150
- 5.3 Grundprinzipien der Akutinterventionen 152
- 5.4 „Ich habe Zeit für Sie“ – die ersten Schritte 154
- 5.5 Gesprächsführung und professionelles Verhalten 156
- 5.6 Sprache, Gefühle, Schuld 160
- 5.7 Im Detail: Zehn Akutinterventionen 165
- 5.8 Hypnotische Kommunikation 171

6 Besondere Situationen und Gruppen **178**

- 6.1 Psychosoziale Erste Hilfe nach Unfällen 179
- 6.2 Eine schlechte Nachricht mitteilen 182
- 6.3 Überbringen der Todesnachricht 186
- 6.4 Begleitung bei Identifizierung und Verabschiedung 190
- 6.5 Plötzlicher Kindstod 195
- 6.6 Ablehnen der angebotenen Hilfe 198
- 6.7 Psychiatrische Notfälle 201
- 6.8 Suizidalität 204
- 6.9 Angehörige in Akutsituationen 209
- 6.10 Angehörige nach einem Suizid 212
- 6.11 Kinder als Primärbetroffene 216
- 6.12 Kinder als Angehörige 221
- 6.13 Alte Menschen 225
- 6.14 Angehörige anderer Kulturen, Touristen 228
- 6.15 Zuschauer und Ersthelfer 231

III Stabilisierungsphase **235**

7 Psychologische Stabilisierung **235**

- 7.1 Ziele, Inhalte, Settings 235
- 7.2 Hauptelemente der psychologischen Stabilisierung 241
- 7.3 Das Entlastungsgespräch 249
- 7.4 Psychologische Stabilisierung von Patienten im Krankenhaus 251
- 7.5 Angehörigenunterstützung im Krankenhaus 255
- 7.6 Stabilisierung von Angehörigen und Familien zu Hause/ambulant 257
- 7.7 Stabilisierung von Kindern und Jugendlichen 261
- 7.8 Trauer in den ersten Tagen und Wochen 268
- 7.9 Trauer bei Kindern und Jugendlichen 272
- 7.10 Stabilisierung von großen Gruppen – Crisis Management Briefing 286
- 7.11 Stabilisierung in der Schule 298
- 7.12 Stabilisierung am Arbeitsplatz 299

8	Hilfe für Helfer	305
8.1	Kritische Ereignisse und psychologische Unterstützung	305
8.2	Stressmanagement nach kritischen Ereignissen (CISM)	310
8.3	Vorbereitung auf kritische Ereignisse	313
8.4	Einzelgespräche und Hilfe vor Ort – das SAFER-Gespräch	314
8.5	Demobilisierung	318
8.6	Defusing	321
8.7	Debriefing (CISD)	323
8.8	Familienunterstützung, Nachsorge, Überweisung	333
8.9	Freiwillige oder verpflichtende Teilnahme	334
8.10	KIMA – Krisenintervention im Krankenhaus	335
IV	Weiterbetreuung	342
9	Individuelle Weiterbetreuung und Trauerbegleitung	342
9.1	Gelungene Verarbeitung und offene seelische Wunden	342
9.2	Trauerbegleitung bei unterdrückter oder verschleppter Trauer	344
9.3	Komplizierte Trauer, anhaltende Trauerstörung	349
9.4	Trauer und Depression	351
9.5	Früher Tod eines Kindes	353
10	Traumatherapie	356
10.1	Traumatherapie – Ziele und Grundprinzipien	356
10.2	Kognitive Verhaltenstherapie	358
10.3	EMDR	360
10.4	Psychodynamisch-Imaginative Traumatherapie (PITT)	363
10.5	Narrative Expositionstherapie	364
V	Spezielle Themen	366
11	Katastrophen und Großschadensereignisse	366
11.1	Katastrophen als notfallpsychologische Aufgabe	366
11.2	Psychosoziale Katastrophenhilfe	367
11.3	TENTS-Richtlinien	369
11.4	Psychologische Erste Hilfe bei Katastrophen	370
11.5	Sanitäts-Hilfsstelle (SanHiSt)	373
11.6	Interventionen in der Akutphase	375
11.7	Psychologische Stabilisierung und individuelle Weiterbetreuung	377
11.8	Terrorismus	379
11.9	Panikvermeidung	383

12 Psychohygiene der Notfallpsychologen	390
12.1 Aufmerksamkeit, Ausgleich und Verbundenheit	390
12.2 Grundhaltung gegenüber suizidalen Personen	392
12.3 Stabilisierungsphase und Nachbetreuung/Therapie	393
12.4 Bei Katastrophen und Großschadensereignissen	396
13 Anhang	400
Angemessene Berichterstattung über Notfälle und Katastrophen	400
Berichterstattung über Suizid	401
Literatur	403
Stichwortverzeichnis	437