

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