

Psychologische Nothilfe

Inhalt

- 1 Psychologische Nothilfe
- 2 Ist psychologische Nothilfe nötig?
- 3 An wen können Sie sich wenden?
- 4 Wie wirkt psychologische Nothilfe?
- 5 Was wird in der psychologischen Nothilfe getan?
- 6 Impressum
- 7 Bezugsquelle

1. Psychologische Nothilfe

Unfälle, Gewaltverbrechen, Katastrophen und Kriege lassen materielle Schäden, tote und körperlich verletzte Menschen zurück. Die Betroffenen erleiden aber auch seelische Verletzungen.

Indem die Gesellschaft psychologische Nothilfe erbringt oder erbringen lässt, bekundet sie, dass sie psychische Verletzungen ernst nimmt und diese lindern will.

«Eigentlich sollte man einen Menschen nicht bemitleiden, besser ist es, ihm zu helfen»

Maksim Gorkij

Jede Katastrophe, aber auch bereits jeder Unfall ist für alle Beteiligten ein zentraler Eingriff in ihr Leben. Schlagartig kann sich die ganze Lebenssituation ändern und das gegenwärtige Erleben und Verhalten wird teilweise dramatisch beeinflusst.

Psychologische Nothilfe ist der angemessene Umgang mit Personen in einer akuten psychischen Notsituation.

Nach dem Grundsatz: So viel wie nötig, so wenig wie möglich.

«Keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit»

(WHO EUR/04/5047810/6 14. Januar 2005 p.3)

2. Ist psychologische Nothilfe nötig ?

Feuerwehrmann

«Der letzte Einsatz war besonders schwierig. Das Auto brannte. Unsere Einsatzmittel konnten nicht nah genug herangebracht werden, wir mussten zuschauen, wie das Kind im Auto verbrannte. Unsere Gruppe konnte für einige Tage nicht mehr eingesetzt werden. Glücklicherweise wurden wir von Kollegen und Fachleuten betreut. Heute sind wir wieder einsatzfähig.»

Zeuge

«Ich sah ihn mit dem automatischen Gewehr aus dem Zimmer rennen. Er schoss wild um sich. Instinktiv suchte ich Deckung. Er rannte an mir vorbei – nur nicht gesehen werden! Ich hatte fürchterliche Angst, entdeckte

zu werden. Er hätte mich sicher auch erschossen, wie fünf andere Kollegen. Ich konnte mehrere Tage nicht mehr arbeiten.»

Gerettete

«Plötzlich holte mich die Feuerwehr aus dem Bett. Ich hatte nichts gehört. Über die Drehleiter wurde ich ins Freie gebracht, dann war ich allein mit meinen Fragen und Ängsten. Ich konnte nicht mehr in meiner Wohnung leben, ich konnte nicht mehr in Hotels übernachten. Dadurch musste ich meinen Beruf aufgeben.»

Experte

«Menschen reagieren immer auf Belastungen, besonders heftig aber dann, wenn sie Auge in Auge mit dem Tod standen oder zusehen mussten, wie ihnen nahe stehende Menschen starben, wenn sie Gewalt erleben oder mitansehen mussten. Ein Ereignis kann noch am selben Tag oder erst später Reaktionen auslösen. Die Reaktionen sind in ihrer Art, Heftigkeit und Dauer individuell unterschiedlich. Bei manchen Menschen verschwinden die Reaktionen nach einigen Tagen, bei andern steigern sie sich bis zur Handlungs- und Arbeitsunfähigkeit. Solche schwer belasteten Menschen können hohe Kosten verursachen.

Arbeitgeber und Vorgesetzte sind verpflichtet, Mitarbeitende vor gesundheitlichen Schäden zu bewahren. Die gleiche Verpflichtung besteht auch für die Behörden den Bürgerinnen und Bürgern gegenüber. Bei körperlichen Verletzungen wird erste Hilfe geleistet, bei seelischen Verletzungen wird die psychologische Nothilfe eingesetzt.

Durch die psychologische Nothilfe kann das Leiden nicht ausgelöscht werden; aber Betroffene werden in der Weise unterstützt, dass sie den Alltag möglichst bald wieder bewältigen können.»

3. An wen können Sie sich wenden?...

Ob Sie als Opfer, Zeuge(in), Einsatzkraft oder Angehörige(r) einem belastenden Ereignis ausgesetzt waren: Sie haben Anrecht auf angemessene Hilfe, also auch auf psychologische Nothilfe.

...Care Team

Ein Care Team oder eine Care Organisation (care, engl., bedeutet Sorge, Pflege) besteht aus Care Givers und Spezialisten verschiedener Fachrichtungen. Care Givers sind Personen, die ausgebildet wurden, um Menschen in schwierigen Situationen wie z. B. nach Unfällen, Gewaltverbrechen oder Katastrophen zur Seite zu stehen.

...Peers

Den Einsatzkräften (Polizei, Feuerwehr, Rettungssanität, Zivilschutz usw.) stehen in psychologischer Nothilfe ausgebildete Kollegen (so genannte Peers) zur Seite, um sie in belastenden Situationen zu unterstützen. Die

Peers können jederzeit auf Fachleute (Psychologe, Psychiater, Notfallseelsorger) mit einer Zusatzqualifikation in psychologischer Nothilfe zurückgreifen.

...Experten

Fachpersonen mit einer Zusatzqualifikation in Notfallpsychologie sind die fachlichen Ansprechpersonen für Care Givers und Peers, übernehmen aber auch die Betreuung von Betroffenen.

4. Wie wirkt psychologische Nothilfe?

Betroffener

«Nach der Rettung fühlte ich mich zunächst sehr gut, die Ungewissheit war beendet. Doch plötzlich zitterten meine Knie, ich begann zu schwitzen, mir wurde regelrecht schlecht. Die Gedanken tobten durcheinander, ich wollte möglichst bald weg, nur nicht mehr in der Nähe des Unglücksorts sein. Ich konnte keinen klaren Gedanken fassen. Ich wusste nicht mehr, wo oben und unten ist, ich hatte Angst, verrückt zu werden.»

Experte

«Dass Menschen auf extremen Stress, wie er durch ein Unglück oder durch Gewalt entsteht, stark reagieren, ist normal. Nicht die Reaktion ist ausserordentlich, das Ereignis ist es!»

Mögliche Reaktionen auf belastende Ereignisse

- Verhalten: Menschen gehen auffällig unruhig umher oder sind in der Handlungsfähigkeit völlig blockiert, sie sprechen unaufhörlich und scheinbar zusammenhangslos oder bringen kaum ein Wort über die Lippen, sie beginnen sofort zu organisieren oder sind unfähig, auch nur eine Telefonnummer zu wählen.
- Gedanken: Sie kreisen ständig um das Ereignis. Die Betroffenen überlegen, was sie falsch gemacht haben, dass ausgerechnet ihnen etwas zugestossen ist, und fragen sich, weshalb sie es nicht verhindern konnten. Sie sind kaum in der Lage, sich auf etwas anderes zu konzentrieren.
- Körper: Anzeichen der Stressreaktion, die meist längere Zeit anhält, können starkes Herzklopfen, Zittern, Schwitzen, aber auch Frieren, «weiche Knie» und merklich grössere Schreckhaftigkeit sein.
- Gefühle: Während des Ereignisses ist oft Angst das vorherrschende Gefühl. Betroffene leiden aber auch oft unter der Hilflosigkeit und Ohnmacht, nichts tun zu können. Wut, Trauer, Verzweiflung oder völlige Gefühlstauheit können ebenso auftreten.

«Wo Chaos ist, soll Ordnung werden»

Im Rahmen der psychologischen Nothilfe wird in einer ersten Phase den belasteten Menschen Raum gegeben, damit sie ihre Befindlichkeit ausdrücken und ihre Reaktionen einordnen können. In Gesprächen wird versucht, Ordnung in das innere Durcheinander zu bringen und persönliche Bewältigungsformen zu aktivieren.

Grundprinzipien einer ersten Betreuung

- Entlasten: Chronologie der Ereignisse erarbeiten, Gedanken ordnen

- Beruhigen: Informationen über normale Reaktionen (des Körpers, der Gedanken, der Gefühle, im Verhalten) auf ein Ereignis weitergeben
- Festigen: Die nächsten Handlungsschritte, die nächsten Tage strukturieren, Kontakte zu verschiedenen Personen planen, damit die Betroffenen möglichst bald ihre Selbständigkeit zurückerhalten.

Mitarbeitende der psychologischen Nothilfe sind darin geschult, den aktuellen Zustand von belasteten Personen zu beurteilen und rechtzeitig zusätzliche Hilfe zu organisieren.

Massnahmen der psychologischen Nothilfe bewirken, dass belastete Menschen

- keinen unnötigen zusätzlichen Belastungen nach dem Ereignis ausgesetzt werden,
- ihre Belastung reduzieren können,
- möglichst bald die Kontrolle über sich wiedererlangen,
- wieder aktionsfähig werden,
- wenn nötig, schnell therapeutisch betreut werden.

5. Was wird in der psychologischen Nothilfe getan?

Herr M.

«Es läutete an der Tür. Zwei Polizisten und zwei weitere Personen standen vor der Tür. Was war geschehen? Die Personen traten ein und informierten uns über den möglichen Tod unserer Tochter. Sie hatte sich mit dem Turnverein auf einem Ausflug befunden. Der Bus ist aus ungeklärten Gründen von der Strasse abgekommen und in eine Schlucht gestürzt. Mehrere Tote sind zu beklagen, darunter wahrscheinlich auch unsere Tochter. Sie war erst 14 jährig. Das konnte einfach nicht wahr sein, wir wollten sofort zu ihr.

Die Begleiter der Polizisten entpuppten sich als Mitarbeiter der Care Organisation des Kantons. Sie informierten uns weiter, zeigten auf, dass wir noch nicht zu unserer Tochter gehen könnten, die Untersuchungen seien noch nicht abgeschlossen. Sie begleiteten uns zur Polizei, die uns über unsere Tochter befragte. Nach Stunden des Wartens wurden wir ins Institut für Rechtsmedizin begleitet. Wir mussten unsere Tochter identifizieren. Meine Frau brach zusammen. Einer der Begleiter organisierte sofort eine Fachperson, die sich meiner Frau annahm. Ich musste dann wieder zur Polizei, die persönlichen Effekten meiner Tochter abholen. Das brachte mich auch an meine Grenzen.

Meine Begleiter liessen mir Platz, um meine Verzweiflung zu äussern, ich konnte ungestört weinen, ich konnte fluchen und umhergehen. Sie begleiteten mich, hörten mir zu, gaben mir zu trinken, schützten mich vor der Presse. Endlich traf ich wieder meine Frau, sie hatte sich schon etwas beruhigt. Wir wurden immer noch betreut, erst als wir unsere Freunde und Verwandten mobilisiert hatten, zogen sich unsere Begleiter zurück. Diese Menschen waren uns eine grosse Hilfe.»

Was tun Care Organisationen oder Care Teams?

Mitarbeitende von Care Organisationen oder Care Teams stehen belasteten

Menschen zur Seite. Sie klären mit ihnen ihre Bedürfnisse ab, informieren sie so gut wie möglich, organisieren nächste Schritte und warten mit ihnen auf Angehörige. Sie begleiten belastete Menschen und wissen in verschiedensten Situationen Rat. Ihnen stehen im Care Team Spezialisten wie Dolmetscher, Fachpersonen mit einer Zusatzqualifikation in Notfallpsychologie oder Notfallseelsorger zur Seite. Ein Care Team braucht bei grösseren Einsätzen ein Büro. Einsätze müssen geplant, Absprachen getroffen, Informationen beschafft und Material organisiert werden.

Ohne Führung kann eine solche Organisation nicht funktionieren, wobei zwischen fachlicher und organisatorischer (operativer) Führung unterschieden wird. In der Regel werden Care Teams von Koordinatoren der psychologischen Nothilfe eingesetzt. Care Teams arbeiten mit den verschiedensten Organisationen der Region und des Kantons sehr vernetzt zusammen. Wenn nötig, organisieren sie auch Kontakte über die Kantons und Landesgrenzen hinaus. Weil das Aufgabengebiet der Care Organisationen nicht nur psychologische Aspekte beinhaltet, wird von psychosozialer Nothilfe gesprochen.

Die belasteten Menschen werden also umfassend, auch sehr praktisch, unterstützt. Dies kann bis zum Organisieren von finanziellen Zuschüssen gehen.

Was tun Care Givers?

Der Care Giver gibt belasteten Menschen die Möglichkeit, sich auszusprechen und die eigenen Bedürfnisse auszudrücken. Er kann abschätzen, wann jemand weiterführende Fachhilfe benötigt und er kann diese auch organisieren.

Was tun Peers?

Bei der Ereignisbewältigung können Einsatzkräfte psychisch stark belastet werden: Gescheiterte Reanimationsversuche, das Bergen von toten Kindern oder der Einsatz der Schusswaffe bei der Polizei wühlen die Gefühle der Betroffenen trotz bester Vorbereitung auf solche Situationen auf. Nach einem schwierigen Einsatz sind nicht immer alle Einsatzkräfte sofort wieder in der Lage, den Dienst anzutreten. Diese werden von Peers und wenn nötig von Spezialisten (Fachpersonen mit einer Zusatzqualifikation in Notfallpsychologie) unterstützt.

In Gesprächen und mit anderen geeigneten Massnahmen sowie gegebenenfalls unter Einbezug der Angehörigen werden die belasteten Einsatzkräfte bei der Verarbeitung der Erlebnisse unterstützt.

Was tun Fachpersonen?

Menschen, die schon verschiedentlich mit sehr belastenden Ereignissen konfrontiert worden sind oder die aus anderen Gründen psychisch nicht immer im Gleichgewicht gelebt haben, können durch ein neues Ereignis so stark belastet werden, dass Fachpersonen mit Zusatzqualifikation in psychologischer Nothilfe zu Rate gezogen werden müssen. Diese Fachpersonen

entscheiden über das weitere Vorgehen. Meistens handelt es sich dabei um therapeutische Massnahmen.

Wann brauchen Betroffene weitergehende Unterstützung?

Allgemein ausgedrückt: Wenn nach mehreren Tagen/Wochen die Reaktionen noch so stark sind, dass der betroffene Mensch in seinen täglichen Arbeiten eingeschränkt ist.

6. Impressum

Weiterführende Informationen

finden Sie im Internet unter der Adresse www.nnpn.ch

Herausgeber

Bundesamt für Bevölkerungsschutz, BABS
In Zusammenarbeit mit:
Nationales Netzwerk Psychologische Nothilfe
Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen
© 2006, Bundesamt für Bevölkerungsschutz, BABS

Kontaktadresse für diese Publikation

Bundesamt für Bevölkerungsschutz
Ausbildung, Monbijoustrasse 51 A, 3003 Bern
Tel. 031 322 50 11, E-Mail: info@babs.admin.ch

Layout und Gestaltung

Zentrum elektronische Medien (ZEM)
Stauffacherstrasse 65, Gebäude 14, 3003 Bern

7. Bezugsquelle

BBL, Vertrieb Publikationen, CH-3003 Bern
www.bundespublikationen.ch
Zivile Drucksachen
verkauf.zivil@bbl.admin.ch
Bestellnummer:
408.991 d 10.2006 4000