

Bewährtes präzisieren und aktualisieren: Die Überarbeitung der SbE-Methodenausbildung

28. SbE-Jahrestagung 24. Mai 2025
Witten

Oliver Gengenbach, Leiter SbE-Institut

Kurze Chronik der SbE-Ausbildung

- | | |
|------|--|
| 1980 | Grundlage: Critical Incident Stress Management (CISM) der International Critical Incident Stress Foundation (ICISF)
Begründer: Dr. Jeffrey T. Mitchell Ph.D. |
| 1996 | Gründung der SbE-Bundesvereinigung e.V. <ul style="list-style-type: none">• Ausbildungs- und Institutsleitung seit 1996: Oliver Gengenbach |
| 2008 | Eigener Weg <ul style="list-style-type: none">• Übertragung der amerikanischen Inhalte auf deutsche Verhältnisse• weiterhin kompatibel zum CISM der ICISF |
| 2014 | Gründung der SbE-Institut gGmbH <ul style="list-style-type: none">• Geschäftsführer: Oliver Gengenbach, Birgit Sudek |
| 2018 | Verstärkte Angebote im Bereich Gesundheitswesen |
| 2020 | Spezifische Angebote für SbE-Maßnahmen in Krisen |
| 2024 | Wiss. Begleitung durch das Institute for Psychosocial Crisis Management, Hamburg |

Die SbE-Bundesvereinigung ...



- ist die erste
1996 gegründete
- die größte
über 3.500 Mitarbeitende in alarmierbaren Teams
über 8.500 (31.12.2024: 8328) ausgebildete Psychosoziale
Fachkräfte (PF) und Peers
- und flächendeckende
über 240 Teams (31.12.2024: 222) in Deutschland
in (fast) allen Einsatzorganisationen vertreten, in weiteren
Institutionen, Unternehmen und Einrichtungen des
Gesundheitswesens
- gemeinnützige Organisation für ereignisbezogene Nachsorge in Deutschland.

© SbE-Institut gGmbH, Witten

3

Überarbeitung seit 2022



- Abstimmung mit allen Trainer:innen (über 20, jährliches Treffen)
- Layout: Hans-Walter Braun
- Arbeitsgruppe
 - Hans-Walter Braun, Olaf Engelbrecht, Oliver Gengenbach, Beate Grziwotz-Heller, Birgit Sudek
- durchgesehen und wiss. begleitet durch das IPCM Institute for Psychosocial Crisis Management, MSH Hamburg

© SbE-Institut gGmbH, Witten

4

Revision warum?

Leitlinien der Überarbeitung

Elemente der Überarbeitung

Inhaltliche Präzisierungen (in Auswahl)

Inhaltliche Ergänzungen (in Auswahl)

Wie geschieht die Angleichung?

Revision der Ausbildung: warum?

- 10 Jahre
- Neuerungen in der Forschung
- Anregungen der Kursteilnehmenden und Trainer:innen
- Neue Versionen der Manuale ICD und DSM
- Jahre 2020ff: Krisenzeit!
- Methodische Neuerungen
- Anpassung Layout
- Neue Zielgruppen

Revision warum?

Leitlinien der Überarbeitung

Elemente der Überarbeitung

Inhaltliche Präzisierungen (in Auswahl)

Inhaltliche Ergänzungen (in Auswahl)

Wie geschieht die Angleichung?

1. Bewährte Grundsätze beibehalten:

- Innere Haltung als Grundlage der Methode
- Seriosität und Unaufgeregtheit
- Präzision
- Einfachheit
- Verständlichkeit
- Anwendbarkeit

Worauf es ankommt: Ziel der Ausbildung



Aufgabe der SbE-Ausbildung: Fachliche Sicherheit vermitteln

- Leitprinzip: Sicherheit
- Vereinfachung: Fokus Ereignis
- Klarheit in Begrifflichkeiten, Abgrenzungen, Unterscheidungen
- Klares Gelände durch Grundstruktur (4 Schritte), Zeitschiene und Gesprächsleitfäden
- Durchdenken besonderer Herausforderungen (situative Kompetenz)

© SbE-Institut gGmbH, Witten

9

Leitlinien der Überarbeitung



2. Bisherige Ausbildungsinhalte kompatibel halten

- Keine verwirrenden Neuerungen
- Sondern: Bekanntes präzisieren und ergänzen
- Anschlussfähigkeit an andere Formen des CISM (z.B. ICISF) beibehalten
- (und dabei: Kollegialität und Respekt!)

© SbE-Institut gGmbH, Witten

10

3. Bekanntes und Bewährtes präzisieren

- Übersichtlichkeit stärken durch:
- ZEITSCHIENE
- Gesprächsphasen SCHÄRFEN
(Debriefing)
- Kernpunkte genauer ERKLÄREN
(Frage nach dem Belastendsten)

4. Aktualisieren

- Neue Herausforderungen einbeziehen:
- Komplexe Lagen und Krisen
- Neue Zielgruppen

5. Themen ergänzen und vertiefen

- Gesprächsführung
- Trauma und Trauer (Emotionen)
- Langandauernde Einsätze und Krisen
- Komplexe Bedrohungslagen

Revision warum?

Leitlinien der Überarbeitung

Elemente der Überarbeitung

Inhaltliche Präzisierungen (in Auswahl)

Inhaltliche Ergänzungen (in Auswahl)

Wie geschieht die Angleichung?

Revision der Ausbildung: Elemente



- Curriculum
 - Methoden-Ausbildung
 - Themenkurse
 - Spezielle Kurse
- Add-ons
- Seminarunterlagen
- Trainer-Ausbildung

© SbE-Institut gGmbH, Witten

15

SbE-Methodenausbildung



Grundkurs:	SbE-Bausteine 1 und 2
Aufbaukurs:	SbE-Bausteine 3 und 4
Ergänzung	SbE-Baustein 5
Ergänzung	SbE-Baustein 6

© SbE-Institut gGmbH, Witten

16

Curriculum SbE-Methodenausbildung



SbE-Baustein 1:	Grundlagen der Psychotraumatologie SbE-Einzelgespräch	<i>Basics</i>
SbE-Baustein 2:	SbE-Gruppeninterventionen	<i>Basics</i>
SbE-Baustein 3:	SbE-Nachbesprechung im Detail Herausforderung: Schuld/Fehler	<i>Situativ</i>
SbE-Baustein 4:	Besondere Herausforderungen Tod von Kolleg:innen	<i>Situativ</i>
SbE-Baustein 5:	SbE-Maßnahmen nach Suizid von Kolleg:innen	<i>Situativ</i>
SbE-Baustein 6:	SbE in komplexen Lagen und Krisen	<i>Situativ</i>

© SbE-Institut gGmbH, Witten

17

Kursplan Baustein 1



- SbE und PSNV
- Grundlegende Sichtweisen der PSNV
- Stress und Belastung
- Trauma-Stress
- Die vier Grundelemente der PSNV
- SbE-Einzelgespräch
- Übersicht SbE-Maßnahmen

© SbE-Institut gGmbH, Witten

18

Kursplan Baustein 2



- Wiederholung Baustein 1
- Sinn und Ziel der Gruppengespräche
- Zeitliche Verortung, Vorbereitung und Setting der SbE-Maßnahmen
- Die SbE-Maßnahmen
 - Einsatzbegleitung und SbE-Einsatzpause/ -abschluss
 - Die SbE-Kurzbesprechung als Gruppenmaßnahme (mit Übung)
 - Die SbE-Nachbesprechung als Gruppenmaßnahme (mit Details)
 - Das SbE-Nachfolgetreffen als Gruppenmaßnahme
 - Eigene Verarbeitung und Betreuungsabschluss
 - Primäre Prävention
- PSNV-Strukturen und SbE-Koordination im (Groß) Ereignisfall

© SbE-Institut gGmbH, Witten

19

Kursplan Baustein 3



- **Wiederholung und Vertiefung**
 - Psychotraumatologie und PSNV
 - SbE-Maßnahmen
- **Die SbE-Nachbesprechung**
 - Übung
 - Checkliste und mögliche Fehler
- **Herausforderung: Umgang mit Schuld/Fehlern**
 - Wenn etwas schief läuft...
 - Übung

© SbE-Institut gGmbH, Witten

20

Kursplan Baustein 4



- **Funktion und Umgang mit Gefühlen**
- **Tod von Einsatzkräften**
 - Maßnahmenplanung
 - Trauma und Trauer
 - Aufgaben
- **Besondere Herausforderungen**
 - Aggressionen/Vorwürfe
 - Verschlussene, Unsicherheit
 - Dissoziation/drohende Reaktivierung des Traumas
- **Selbstfürsorge**

© SbE-Institut gGmbH, Witten

21

Kursplan Baustein 5



- **Suizid: Hintergründe**
 - Präsuizidale Anzeichen
 - Suizidaler Prozess
 - Begrifflichkeiten
 - Hintergründe, Ursachen, Methoden
- **Nach dem Suizid eines/r Kollegen/in**
 - Aufgaben und Maßnahmen
 - Übung eines Gruppengesprächs
- **Übung: Gesprächsthemen nach Suizid**

© SbE-Institut gGmbH, Witten

22

- **Unterscheidungen**
 - Charakteristik „Belastendes Ereignis“ vs. „Krise“
- **Komplexe Lagen**
 - Einsatzstrukturen und spezifische Herausforderungen
- **Krisen**
 - Zurückliegende und aktuelle Krisen
 - Strategien zur Angstbewältigung
- **Gesprächsleitfäden**
 - Vorstellung vorhandener Gesprächsleitfäden
 - Anleitung zur Erstellung aktueller, neuer Leitfäden

Gesprächsführung und Gruppenkommunikation

SbE-Refresher

SbE-Maßnahmen nach Gewalterfahrung

SbE-Maßnahmen für Kinder und Jugendliche

PSNV-E in komplexen Bedrohungslagen

Stress – Selbstfürsorge - Entspannung

Spezielle Kurse



Multiplikatorenschulung „Primäre Prävention“

SbE-Schulung „Teamleitung“

Psychosoziale Unterstützung für Spontanhelfende (PSNV-H)

© SbE-Institut gGmbH, Witten

25

Add-ons (optional zur Vertiefung)



- Gesprächsführung
- Verschwiegenheit
 - Schweigepflicht, Zeugnisverweigerungsrecht, Legalitätsprinzip
- Digitale Umsetzung von Einsatznachsorge-Maßnahmen

Die Add-ons werden in verschiedenen Formaten angeboten

2-Tages-Kurs - ½ Tag - 2 UE

© SbE-Institut gGmbH, Witten

26

Methodische Neuerungen



- Stärkere Einbeziehung von Gruppenarbeit
- Materialien:
 - Foliensätze
 - Arbeitsbuch (in Vorbereitung)
 - Taschenkarten
 - Digitale Inhalte (in Vorbereitung)

Gliederung



Revision warum?

Leitlinien der Überarbeitung

Elemente der Überarbeitung

Inhaltliche Präzisierungen (in Auswahl)

Inhaltliche Ergänzungen (in Auswahl)

Wie geschieht die Angleichung?

Inhaltliche Präzisierungen



- Zeitschiene
- Leitfäden für Einzelgespräch UND Gruppengespräch
- Faktenphase in der SbE-Nachbesprechung (Debriefing)

SbE-Maßnahmenpaket Übersicht



1. Aus- / Fort- und Weiterbildung
(Primäre Prävention)
2. SbE-Einsatzbegleitung
3. SbE-Einsatzpause/-abschluss
(Demobilization)
4. SbE-Kurzbesprechung (Defusing)
5. SbE-Nachbesprechung (Debriefing)
6. SbE-Nachfolgetreffen
7. Ergänzende Angebote und
Weitervermittlung
8. Eigene Verarbeitung
und Betreuungsabschluss





Auslandseinsätze

- Einsatzvorbereitung
- Einsatzbegleitung
- Begleitung auf Rückflug
- Abholung Flughafen
- SbE-Nachbesprechung

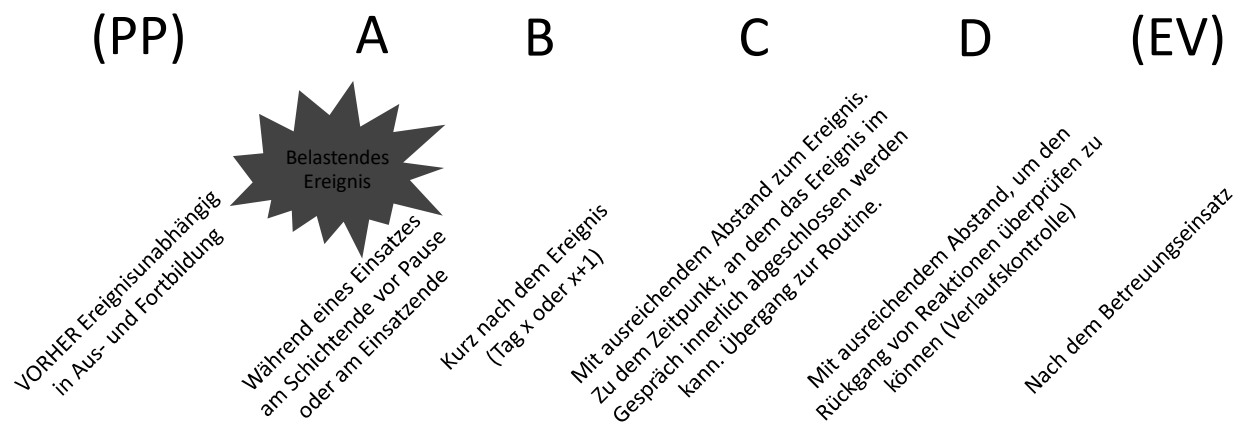
Maßnahmen **VOR** einem Ereignis

(Primäre Prävention)

Maßnahmen **WÄHREND** eines Ereignisses
A

Maßnahmen **NACH** einem Ereignis
B, C und D

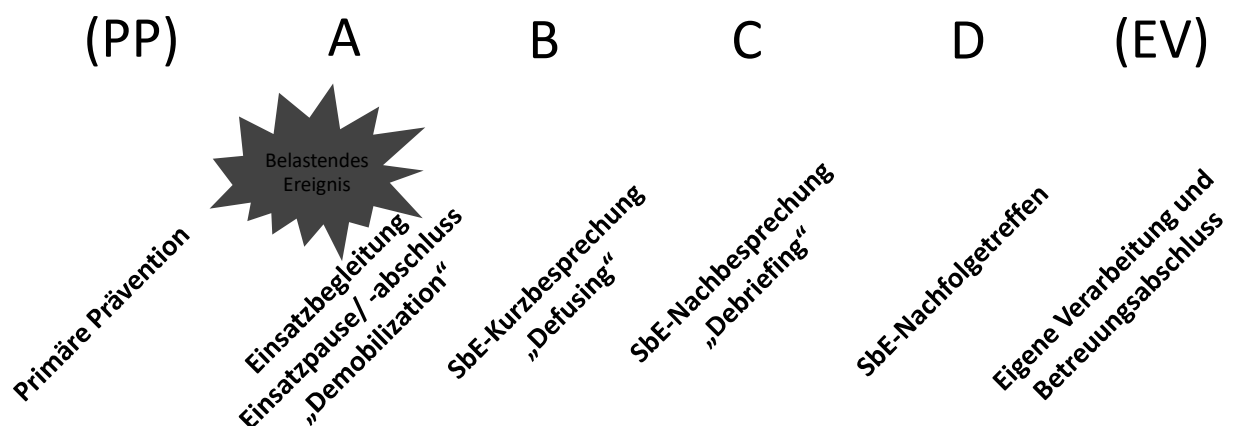
Zeitschiene: Zeitpunkte



© SbE-Institut gGmbH, Witten

33

Zeitschiene: Maßnahmen



© SbE-Institut gGmbH, Witten

34

SbE-Kurzbesprechung oder SbE-Nachbesprechung?



Die SbE-Kurzbesprechung (Defusing) führen wir zeitnah durch,
wenn und weil die Betroffenen Raum brauchen für:

- ihre Eindrücke sortieren
- das Chaos im Kopf strukturieren
- Informationen über das Geschehen erhalten
- Informationen über (normale) Reaktionen bekommen
- Orientierung über die nächsten Schritte

Die SbE-Nachbesprechung (Debriefing) führen wir mit genügendem Abstand durch,
wenn und weil die Betroffenen Raum brauchen für:

- Bewertungen und Bedeutung zu besprechen
- das Geschehen (innerlich) abzuschließen
- und zur Routine zurückzukehren

Die Fokusfrage nach dem Belastendsten



Sehr hilfreich und wesentlich ist es, dass die Betroffenen benennen, was der
belastendste Eindruck gewesen ist.

Der richtige Zeitpunkt dafür ist **C!**

Es ist ein wichtiger Schritt für die Verarbeitung des Erlebten und zum
inneren Abschießen.

Wichtig ist das kognitive Benennen, zu vermeiden ist emotionale
Vertiefung!

Einzelgespräch zum Zeitpunkt B



Auch für Einzelgespräche zum Zeitpunkt B eignet sich der Gesprächsleitfaden der SbE-Kurzbesprechung („Defusing“) für Gruppen.

Er entspricht dem Leitfaden, der in SbE-Baustein I als Einzelgespräch vorgestellt und geübt wurde.

SbE-Nachbesprechung Die vier Bestandteile und sieben Phasen



C

Sicherheit geben

1. Einführung

Erzählen lassen

2a. Fakten (Funktion)

2b. Fakten (Sicherheitssäulen)

2c. Fakten (Rekonstruktion)

3. Gedanken

4. Emotionen

Reaktionen erklären

5. Reaktionen

6. Information

Perspektive entwickeln

7. Perspektive/ Ausblick

1. Einführung

Funktion: Sicherheit und Orientierung

- 1 -



SbE-Nachbesprechung

Sicherheit geben

- Vorstellung des Teams
- Grund des Zusammenkommens klar benennen
- Wer hat das Team beauftragt?
- Beschreibung der Nachbesprechung
(= Austausch und Information, Dauer (ca. 1,5 - 2 h))

Motivation

- Teilnehmer:innen motivieren und Befürchtungen abbauen
- Ermutigung zu aktiver Teilnahme und gegenseitiger Unterstützung
- Erlaubnis nichts zu sagen

© SbE-Institut gGmbH, Witten

39

1. Einführung

Funktion: Sicherheit und Orientierung

- 2 -



SbE-Nachbesprechung

Vertraulichkeit

- zusichern und vereinbaren

Vorblick

- Hinweis auf Anwesenheit und weitere Unterstützung nach dem Gespräch

Zusammenfassung

- Nachfragen erbitten und beantworten

© SbE-Institut gGmbH, Witten

40

2a. Fakten: Vorstellungsrunde

Funktion: Ankommen mit Name und Funktion



SbE-Nachbesprechung

Eigene Präsenz wahrnehmen (als Person und in Rolle)

- „Wie heißen Sie und welche Funktion hatten Sie in dem Einsatz/ Ereignis?“

(Reihum jeden fragen)

Zusammenfassung:

- „Danke, jeder hat verschiedene Funktion gehabt, z.B. das ... und das ... und ...“

© SbE-Institut gGmbH, Witten

41

2b. Fakten: Sicherheitssäulen

Funktion: Aufmerksamkeit auf das „Normale“ vorher und hinterher



SbE-Nachbesprechung

Sicherheitssäulen (zeitliche und örtliche Begrenzung)

- „Womit waren Sie beschäftigt, bevor der Einsatz / das Ereignis begann? (bevor es passierte)?“
- „Wie war es, als Sie das erste Mal wieder ein bisschen Abstand hatten/ durchatmen konnten?“

Quelle:
Dr. Gisela Perren-Klingler

(Reihum fragen, Sicherheitssäule in großen Gruppen ggfs. als geleitete Vorstellung)

Zusammenfassung: „Vielen Dank, wir haben gesehen, dass manche waren, manche“

© SbE-Institut gGmbH, Witten

42

2c. Fakten: Einsatz-/ Ereignisablauf

Funktion: Kognitive Rekonstruktion des Ereignisses



SbE-Nachbesprechung

Kognitive Rekonstruktion des Ereignisses (kurz!)

- „Was ist passiert?“ (chronologisch)

(Offene Frage in die Gruppe, Beiträge zusammenfügen)

Zusammenfassung

- „Danke, so ergibt sich ein ganzes Bild...“

© SbE-Institut gGmbH, Witten

43

Gliederung



Revision warum?

Leitlinien der Überarbeitung

Elemente der Überarbeitung

Inhaltliche Präzisierungen (in Auswahl)

Inhaltliche Ergänzungen (in Auswahl)

Wie geschieht die Angleichung?

© SbE-Institut gGmbH, Witten

44

Inhaltliche Ergänzungen



- Thema Non-direktive Gesprächsführung vs. Direktive SbE-Gespräche
- Physiologische Aspekte bei Extremstress
- Funktion und Umgang mit Gefühlen/Emotionen
- Trauma und TRAUER (bei Tod von Kolleg:innen)
 - um hierfür Platz zu schaffen, sind die SbE-Bausteine 3 und 4 thematisch vertauscht worden)
- Thema Scham

© SbE-Institut gGmbH, Witten

45

Vorausgesetzte Grundhaltung: „Aktives Zuhören“



- Grundlage für helfende Gespräche: „Aktives Zuhören“
- Begründer Carl Rogers: Non-direktive, klientenzentrierte Gesprächsführung
- Verbal/non-verbal - Paraphrasieren – „Spiegeln“
- Empathie – Akzeptanz - Authentizität
- Hilfreich auch: Die vier Seiten einer Nachricht (Schulz von Thun)

© SbE-Institut gGmbH, Witten

46

Vorbemerkung: Direktiv (SbE) und non-direktiv (Akt. Zuhören)

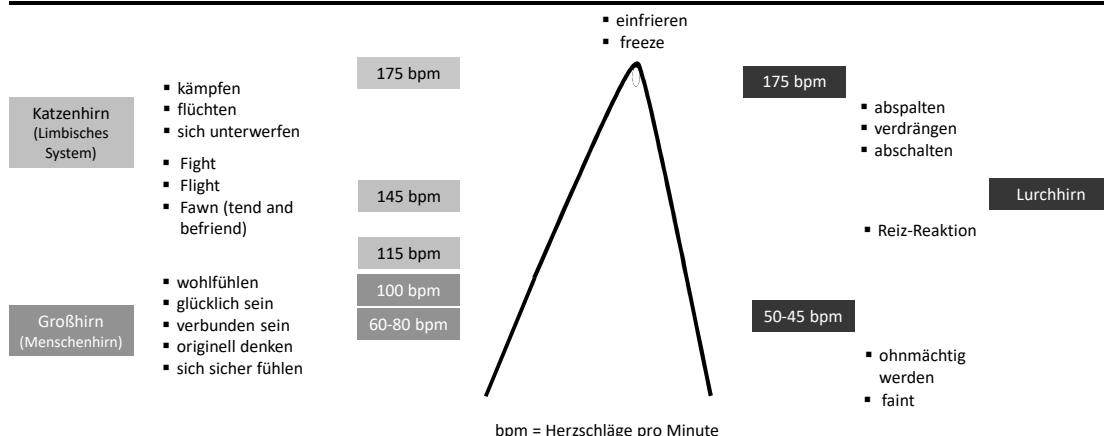


- Achtung: SbE-Gespräche sind nicht non-direktiv!
- Sie haben einen sehr direktiven Rahmen, der Sicherheit gibt!
- Aber INNERHALB dieses direktiven Rahmens:
- Aktives Zuhören: die Betroffenen bestimmen Thema und Ausmaß des Gesagten, wertschätzende Zusammenfassung

© SbE-Institut gGmbH, Witten

47

Neuere Stress- und Traumatheorien Körperorientierte Theorien

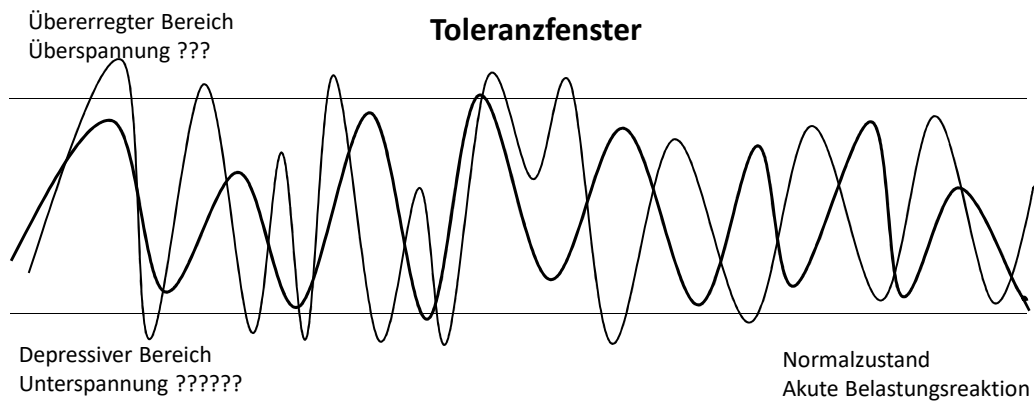


© SbE-Institut gGmbH, Witten

48

Neuere Stress- und Traumatheorien

Körperorientierte Theorien



Dana, Deb (2022) Der Vagusnerv als innerer Anker
 Rothschild, Babette (2017) The Body Remembers, Vol 2 Revolutionizing Trauma Treatment
 Levine, Peter (2010) Sprache ohne Worte

© SbE-Institut gGmbH, Witten

49

Risiken in der Einbeziehung von Gefühlen



1. In der Nachsorge nach traumatischen Ereignissen ist streng zu vermeiden, dass Betroffene die erlebte Angst, Hilflosigkeit und Entsetzen wiedererleben!
2. Eine Reaktivierung des Traumas und damit einhergehende Dissoziationen gilt es zu verhindern!
3. Das Risiko dafür minimieren wir durch Auswahl der Maßnahme, klare Strukturen, richtiges Timing und stabilisierende Vorbereitungen.
4. Außerdem vermeiden wir inhaltlich, dass Gefühle von Angst, Hilflosigkeit und Entsetzen wiedererlebt werden. Dies geschieht durch Beschränkung auf kognitives Benennen. („Benennen ja – durchleben nein“)
5. Andere Gefühle (wie Traurigkeit, Ärger) lassen wir (in angemessener Intensität) zu und geben ihnen Raum.

© SbE-Institut gGmbH, Witten

50

Emotionen

Definition



„Emotionen sind körperlich-seelische Reaktionen, durch die ein Umweltereignis aufgenommen, verarbeitet, klassifiziert und interpretiert wird, wobei eine Bewertung stattfindet.“

Das geschieht auf mehreren Ebenen:

1. im vegetativen Nervensystem und unterschiedlichen Organsystemen
2. in der willkürlichen und unwillkürlichen Motorik
3. in einem Gefühl (d.h. erlebter Zustand, einer Stimmung)
4. im Bewusstsein: es analysiert die Ursachen für den Zustand und kann zum Teil die Emotion steuern

Beispiel: Angst

© SbE-Institut gGmbH, Witten

51

Vgl. Hülshoff, Thomas (2012 4.Aufl.) Emotionen, p. 13

Emotionen

Funktion



Emotionen ermöglichen eine sehr schnelle Anpassung an die Umwelt.

Das Zusammenspiel der Emotionen mit den Spiegelneuronen ist die Grundlage der non-verbalen Kommunikation und Empathie.

Emotionen anderer Menschen können uns aber auch unterhalb der Bewusstseinsschwelle beeinflussen, ohne das wir das merken. Sehr starke Gefühle können uns regelrecht überfluten.

© SbE-Institut gGmbH, Witten

52

Vgl. Hülshoff, Thomas (2012 4.Aufl.) Emotionen, p. 13

Emotionen

Umgang



1. Wahrnehmen und Benennen

Das ist der Schlüssel im Umgang mit den Emotionen anderer Menschen. Dadurch fühlen sie sich wertgeschätzt und können ggf. die Benennung präzisieren.

PF: „Und das hat Sie wütend gemacht?“

EK: „Nein! Ich war nicht wütend! Ich war stinksauer!“

PF: „Oh, da habe ich Sie wohl falsch verstanden. Sie waren sauer.“

2. Nicht bewerten

Gefühle wie Schuld oder Scham sind unangenehm, wenn wir sie spüren. Wir sind dann geneigt, sie zu kleinzureden oder uns davon abzugrenzen. Deshalb nehmen wir sie auf, aber gehen nicht weiter darauf ein.

EK: „Ich hab mich in dem Moment so geschämt.“

PF: „Sie haben sich geschämt. Und was ist dann passiert?“

© SbE-Institut gGmbH, Witten

53

Emotionen

Umgang



3. Den Handlungsimpuls wahrnehmen

Emotionen sind meist mit Handlungsimpulsen gekoppelt. Nehmen wir die wahr, haben wir eine Idee, warum und welche Dinge unser Gesprächspartner möchte.

EK: „Als ich die Mutter hab weinen sehen, wäre ich am Liebsten weggelaufen!“

Peer: „Du wolltest aus der Situation raus. Wie ist das jetzt – brauchst Du eine Pause?“

4. Traumarelevante Gefühle beachten

Traumatogene Erlebnisse sind mit Hilflosigkeit, Angst, Entsetzen verbunden. Die Vertiefung dieser Gefühle, kann zu einer Reaktivierung des Traumas z.B. mit dissoziativen Symptomen führen.

EK: „Überall blutende, schreiende Menschen! Aber ich hatte nichts dabei, um zu helfen.“

Peer: „Du hast Dich ohnmächtig gefühlt?“

EK: „Ja, ich stand total neben mir!“

Peer: „Und was ist als nächstes passiert?“

EK: „Nach einer Weile kam dann der erste RTW. Den habe ich dann erstmal eingewiesen.“

© SbE-Institut gGmbH, Witten

54

5. Nicht-traumabezogene Gefühle ermöglichen und begrenzen

Gefühle wie Trauer oder Wut können benannt werden - wenn sie zu stark sind, sollten sie aber begrenzt werden.

EK: „Wenn ich an die Kinder denke, die ihre Mutter verloren haben, muss ich weinen.“

PF: „Du bist traurig, wenn Du an den Verlust der Kinder denkst.“

EK: „Ja, was wird denn bloß aus ihnen?“

PF: „War der Vater bei dem Unfall dabei?“

EK: „Nein. Sie haben ihn angerufen, damit er die Kinder abholt.“

PF: „Okay, der Vater hat sich dann erstmal gekümmert.“

Das Modell von Stroebe, Schut und Finkenauer (2001) unterscheidet folgende drei Kategorien:

1. Trauma ohne Trauer:

- Betroffene erleben ein belastendes Ereignis
- traumatische Symptome führen zur Diagnose einer akuten Belastungsstörung oder Posttraumatischen Belastungsstörung oder einer anderen Traumafolgestörung
- andere Symptome wie Depression oder Angst sind möglich.

2. Trauer ohne Trauma:

- Betroffene haben durch einen Todesfall eine relevante Person verloren und trauern
- bei etwaigen Komplikationen würde eher die Diagnose einer komplizierten Trauer zutreffen

3. Traumatische Trauer:

- Betroffene haben durch einen Todesfall eine relevante Person verloren und trauern
- Als Zeugen des Sterbens oder durch die Art der Überbringung der Todesnachricht haben sie ein belastendes Ereignis
- traumatische Symptome führen zur Diagnose einer akuten Belastungsstörung oder Posttraumatischen Belastungsstörung oder einer anderen Traumafolgestörung
- andere Symptome wie Depression oder Angst sind möglich

Trauma und Trauer



	Schmerzlicher Verlust Trauer	Posttraumatischer Stress
Kognition	Konzentration auf die verlorene Person und Vorstellungen von ihr	Konzentration auf den Tod und Bilder des Schreckens
Affekt	Sehnsucht nach der verlorenen Person Trennungsangst Wut (Protest) Traurigkeit	Angst vor Gefahr Wut, Reizbarkeit und Erinnerungen an die Gefahr Emotionale Taubheit
Erregungszustand	Aufgeregtes Suchen nach der verlorenen Person Reaktion auf Hinweise auf die Person	Aufgeregtes Suchen nach potentiellen weiteren Gefahren Reaktion auf Reize mit Erschrecken

Ryneerson, Edward K (2014 Ed.) Violent Death, p. 7

© SbE-Institut gGmbH, Witten

57

Trauer und Trauma



**Trauer und Trauma haben unterschiedlichen Bedürfnisse und
Verarbeitungswege.**

**In Trauer mit Trauma sind beide gleichzeitig vorhanden
und haben manchmal gegenläufige Bedürfnisse.**

Beispiele:

- Trauer führt dazu, sich zu erinnern und Trauma dazu, Erinnerung zu vermeiden.
- Trauer braucht oft einen Ort und Trauma braucht die Möglichkeit, Erinnerungsorten aus dem Weg zu gehen.
- Trauer könnte das Bedürfnis wecken, sich über den Verstorbenen zu unterhalten, Trauma könnte dazu führen, solche Gespräche zu vermeiden.
- Trauer führt dazu, sich nach dem Verstorbenen zu sehnen und Trauma führt dazu, sich von dem Erlebten zu distanzieren.

© SbE-Institut gGmbH, Witten

58

Abriss der Trauertheorien



Psychoanalyse

Sigmund Freud hat bereits 1917 beobachtet, dass sich bei Trauer und Depression verschiedene Reaktionen überschneiden. Dabei stellt er allerdings fest, dass es sich bei Trauer um einen natürlichen Prozess handelt, bei einer Depression aber um eine Krankheit.

Bindungstheorie

John Bowlby (1907-1990) geht davon aus, dass jeder Mensch in seiner Kindheit bestimmte Bindungsmuster entwickelt, die auf Dauer ausgelegt sind. Ein Hinterbliebener sucht zunächst instinktiv die Beziehung wieder herzustellen. Dabei entstehen u.a. Aggression und Wut. Erst wenn es deutlich wird, dass die Bindung nicht wiederhergestellt werden kann, dann ist ein Anpassungslernen möglich. Der Tod wird wahrgenommen und kann betrauert werden.

Er entwickelt ein Phasenmodell:

1. Betäubung
2. Sehnsucht und Suche
3. Desorganisation und Verzweiflung
4. Reorganisation

© SbE-Institut gGmbH, Witten

59

Abriss der Trauertheorien



Phasentheorien

Phasenmodelle unterstellen, dass es einen beschreibbaren Ablauf in dem Trauerprozess oder gar eine richtige Reihenfolge gibt. Die bekanntesten sind abgeleitet von den sog. „fünf Sterbephasen“ (1971) nach Elisabeth Kübler-Ross. Ein Phasenmodell der Trauer ist das von Verena Kast.

Resiliente Formen der Trauer

George A. Bonanno weist darauf hin, dass die gängigen Trauertheorien von Ärzten, Therapeuten oder Beratern verfasst wurden. An diese wenden sich aber grundsätzlich nur Menschen, die Probleme mit der Trauer entwickelt haben und sich durch Spezialisten Hilfe erhoffen. Erst mit großen Umfragen in der Bevölkerung ist die normale Trauer erforscht worden. Seitdem wissen wir auch, dass es eine resiliente Form der Trauer gibt, die von außen kaum wahrnehmbar ist.

Aufgabenmodelle der Trauer

William J. Worden u.a. kritisieren an den Phasenmodellen u.a., dass sie davon ausgehen, es gäbe eine Abfolge von notwendigen Schritten in einem Trauerprozess. Er sieht aber, dass jeder Trauernde vor vergleichbaren Aufgaben steht, den Verlust eines relevanten Menschen zu verarbeiten.

© SbE-Institut gGmbH, Witten

60

Verschiedene Trauertheorien



George A. Bonanno sieht die bisherigen Trauertheorien kritisch:

- der Trauerprozess lässt sich nicht einfach aus den Sterbephasen ableiten
- die These, dass initial fehlende Trauerreaktionen in der Regel zu verspäteten schweren Trauerreaktionen führen, lässt sich empirisch nicht bestätigen
- es gibt keine Stadien oder Phasen des Trauerns
- trauern ist nicht für alle gleich oder vergleichbar, sondern etwas sehr Individuelles

Bonanno, George A. (2012) Die andere Seite der Trauer

© SbE-Institut gGmbH, Witten

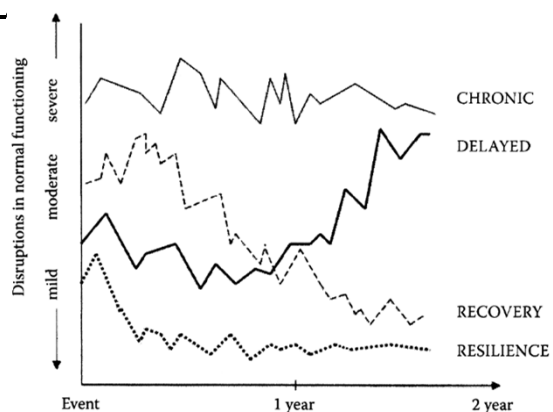
61

Verschiedene Trauertheorien



George A. Bonanno u.a. beobachtet vier Trauerverläufe:

- Chronische Trauer: 10-15%
(durchgehend schwere Reaktionen / frühestens nach 6 Monaten feststellbar)
- Angemessene Trauer: ca. 40%
(innerhalb von 12 Monaten abschwächend, nach 24 Monaten Normalisierung)
- Verspätete Trauer: 2-3%
(zu Beginn milde oder moderate Reaktionen steigen aber später an)
- Resiliente Trauer ca. 50%
(am Anfang milde Symptome, die später weiter abnehmen)



Bonanno, George A. (2006) Grief, Trauma, Resilience, pp. 31-46, in: Rynearson, Edward K. (2007) Violent Death, p. 36

© SbE-Institut gGmbH, Witten

62

Trauer Reaktionen

Geschlechtsspezifischer Umgang



- Lässt sich wissenschaftlich nicht belegen.
- Es existiert die gesellschaftliche Annahme, dass Männer weniger intensiv trauern oder vermeiden sie zu zeigen.
- Tatsächlich sind unterschiedliche Bewältigungsstrategien zu beobachten.
So tendieren Männer dazu, einen aktiven Bewältigungsweg zu nehmen (kognitive Auseinandersetzung, schnelle Aufnahme der Arbeit, des gewohnten Alltags), was ihnen als Flucht ausgelegt wird.
Frauen sollen eher dazu tendieren, sich über intensive soziale Kontakte (Gespräche) mit der Trauer auseinanderzusetzen.
- Die Sprache, mit denen Trauergefühle beschrieben werden, kann deshalb unterschiedlich sein. Beispielsweise sagen Männer nicht, dass sie traurig oder mutlos sind, sondern: ich stehe unter Druck.

© SbE-Institut gGmbH, Witten

63

Trauer Reaktionen

Geschlechtsspezifischer Umgang



Das Duale Prozess Modell von Stroebe und Schut

beschreibt diesen Prozess als verlustorientierte und erholungsorientierte Strategie der Trauerbewältigung.

verlustorientierte Strategie

- denkt an die schöne Zeit zurück
- setzt sich mit den Gefühlen des Verlustes auseinander

erholungsorientierte Strategie

- analysiert die Folgen des Verlustes
- sucht Mittel und Weg, sie zu kompensieren

Möglicherweise neigen Männer dazu, zunächst erholungsorientierte und Frauen zunächst verlustorientierte Strategien zu bevorzugen. Für eine erfolgreiche Bewältigung sind letztlich beide Strategien von Nöten.

Wichtig ist, die Wege nicht zu bewerten!

Für unsere Arbeit bedeutet es, sich in der empathischen und sprachlichen Begleitung darauf einzustellen.

Revision warum?

Leitlinien der Überarbeitung

Elemente der Überarbeitung

Inhaltliche Präzisierungen (in Auswahl)

Inhaltliche Ergänzungen (in Auswahl)

Wie geschieht die Angleichung?

*Ein Hinweis vorneweg:
Das bisher Gelernte behält seine Kraft und Stimmigkeit!*

Wie geschieht die Angleichung?



- Refresher (Inhouse)
 - Theoret. Auffrischung und Angleichung
 - Übungen
- Angleichung in SbE-Baustein 3 und 4 (Inhouse)
- Webinare für Teams (in Vorbereitung)
- (Foliensatz auf der Website)

© SbE-Institut gGmbH, Witten

67



Zum Schluss:
Das Layout.

*Die Schrift ist moderner und es gibt manche schönere
Bilder...*

© SbE-Institut gGmbH, Witten

68

Resilienz



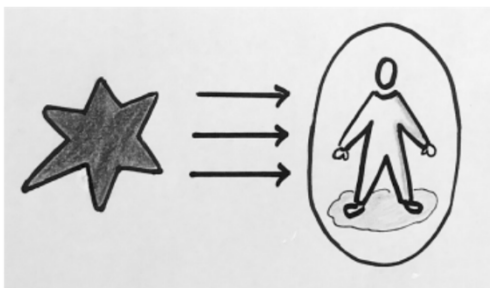
„Resilienz“
von
lateinisch: re-silire
„zurück-schnellen“:

Widerstandskraft, Elastizität, Spannkraft

© SbE-Institut gGmbH, Witten

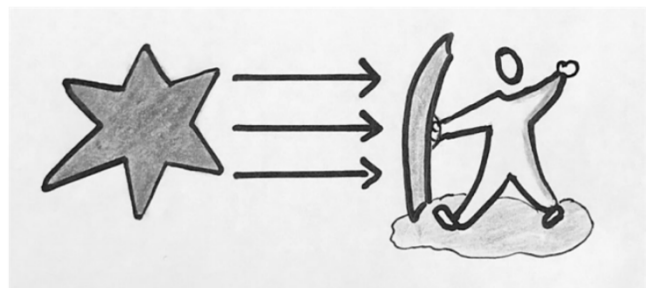
69

Normal: Schutzhülle - Schutzschild



Die Schutzhülle:

Akzent: Das wächst mit der Zeit und ist selbstverständlich – ohne eigenes Tun - verfügbar.



Der Schutzschild:

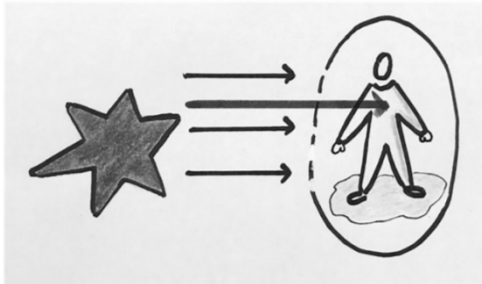
Akzent: Kann man hochziehen – und schützt dann. Verlangt aktives Tun.

Graphik: Beate Grziwotz-Heller

© SbE-Institut gGmbH, Witten

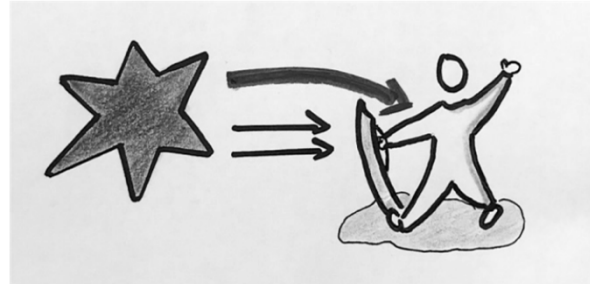
70

Trauma: Schutzhülle verletzt - Schutzschild versagt



Die Schutzhülle:

Akzent: Das wächst mit der Zeit und ist selbstverständlich – ohne eigenes Tun - verfügbar. Kann aber überfordert werden und wird manchmal (nach vielen Erfahrungen) durchlässiger.



Der Schutzschild:

Akzent: Kann man hochziehen – und manchmal auch nicht. (Dann wird man „kalt erwischt“.) Verlangt aktives Tun.

Graphik: Beate Grziwotz-Heller

© SbE-Institut gGmbH, Witten

71

Das Fass...



© SbE-Institut gGmbH, Witten

72

Wir bleiben in Bewegung!
Anregungen und Rückfragen gern an uns:

Oliver Gengenbach/ Birgit Sudek
info@sbe-institut.de