



Was ist neu?

Das aktuelle SbE-Maßnahmenpaket

14.05.2011

SbE-Jahrestagung Witten

SbE

Bundesvereinigung für Stressbearbeitung
nach belastenden Ereignissen e.V.

www.sbe-ev.de



Grundlagen der Psychosozialen Notfallversorgung

Die vier Bestandteile der Psychosozialen Notfallversorgung

1. Sicherheit geben

Distanz, Beziehung, Raum, Zeit,
Ressourcen

2. Erzählen lassen

Eindrücke ausdrücken, sortieren,
benennen

3. Reaktionen erklären

Reaktionen erklären und normalisieren

4. Perspektive geben

Hilfreiche Bewältigungsstrategien,
Positives?, Verabredungen, Ritual,
weitere Angebote, Weitervermittlung

Die vier Bestandteile der Psychosozialen Notfallversorgung

Stabilisierung
Rekonstruktion und
Konfrontation
Normalisierung
Perspektive

1. Sicherheit geben

Distanz, Beziehung, Raum, Zeit,
Ressourcen

2. Erzählen lassen

Eindrücke ausdrücken, sortieren,
benennen

3. Reaktionen erklären

Reaktionen erklären und normalisieren

4. Perspektive geben

Hilfreiche Bewältigungsstrategien,
Positives?, Verabredungen, Ritual,
weitere Angebote, Weitervermittlung

Vorsicht vor Reaktivierung des Traumas (Retraumatisierung)!

- Retraumatisierungsgefahr ernstnehmen
- Sichere Struktur!
- Stark Betroffene länger stabilisieren!
- Coping-Stile berücksichtigen!
- Benennen ja – durchleben nein
- Vor/bei Gruppengesprächen auf Belastungsgrad der Einzelnen achten!



SbE- Einzelgespräch



1. Schutz und Sicherheit geben

Funktion: Distanz, Schutz, Sicherheit

Sicherer Ort

- Distanz zum Einsatz-/Ereignisort!
- Reize (visuelle, akustische) reduzieren
- Ruhe und Ungestörtheit

Sichere Beziehung

- Klare Vorstellung
- Evtl. Anknüpfen an Bekanntes
- Anlass des Gesprächs klar benennen
- Ggfs. Wer hat mich beauftragt?
- Vertraulichkeit
- (wenn relevant: Rechtliche Situation ansprechen)



1. Schutz und Sicherheit - Forts. -

Funktion: Distanz, Schutz, Sicherheit

SbE-Einzelgespräch

Sichere Gesprächsatmosphäre

- Distanz/Nähe
- Du / Sie ?
- Nicht zu laut
- Nicht zu schnell
- Schweigen aushalten
- Nicht-Redenwollen akzeptieren

2. Erzählen lassen

Funktion: Erstes Sortieren und Benennen des Erlebten

Sicheres inneres Bild (Zwei Sicherheitssäulen)

- „Womit waren Sie vor dem Einsatz gerade beschäftigt?“
- „Wie war es, als Sie das erste Mal wieder ein bisschen Abstand hatten/durchatmen konnten?“

Quelle:
Dr. Gisela Perren-Klingler

Erzählen lassen (*wenn stabil genug*)

- „Was ist denn passiert?“
 - Ordnen (chronologisch, nach Wichtigkeit)
 - Benennen (stärkster Eindruck)
 - Vorsicht: Nicht tiefen! Nicht interpretieren!
 - Vorsicht: Nicht in Dissoziation abgleiten lassen!

Zusammenfassung

- „Danke, für Sie war wichtig ...“



3. Reaktionen erklären

Funktion: Erklären der Reaktionen, Normalisierung

Reaktionen

- Frage nach besonderen Reaktionen

Normalisierung

- evtl. Ergänzung nicht erwähnter Reaktionen
- „Reaktionen sind normal!“
- evtl. Erklärung Akute Belastungsreaktion, hirnpfysiologische Zusammenhänge
- „Erholung ist die Regel!“

Hinweis auf weitere Unterstützungsmöglichkeiten

- „Wenn Reaktionen länger andauern, bitte melden!“
(Wann ist therapeutische Hilfe erforderlich?)

Zusammenfassung

- Nachfragen erbitten und beantworten

4. Perspektive geben

Funktion: Ressourcen aktivieren, Blick nach vorn,
Übergang in Normalität

SbE-Einzelgespräch

Ressourcen aktivieren

- „Was kann Ihnen jetzt/ heute gut tun?“
 - Hilfreiche und weniger hilfreiche Bewältigungsstrategien

Verabredungen

- „Steht noch etwas an? Gibt es noch etwas zu verabreden?“

Abschluss

- Ggfs. Hinweis auf weitere Maßnahmen
- Ggfs. Weitervermittlung
- Hinweis auf weitere Erreichbarkeit



Modelle Gruppengespräche



Die vier Bestandteile: CISM

ICISF, Mitchell, Baltimore, USA

Sicherheit geben **Stabilizing**

1. Introduction

Erzählen lassen **Acknowledge**

2. Facts
3. Thoughts
4. Reactions

Reaktionen erklären **Facilitate Understanding**

5. Symptoms
6. Teaching

Perspektive geben **Encourage effective coping/**

7. Re-entry Referral



Die vier Bestandteile: GCI (NOVA)

GCI Group Crisis Intervention, NOVA, Bill Pfohl, USA

Sicherheit geben

Schutz und Sicherheit

Erzählen lassen

Sinneseindrücke

Reaktionen erklären

Belastungsreaktionen

Perspektive geben

Zukunftsvorbereitung

Abschluss

Die vier Bestandteile: Psychol. Debriefing

Gisela Perren-Klingler, Institut für Psychotrauma, Schweiz

Sicherheit geben

1. Einführung

Erzählen lassen

2. Fakten
3. Gedanken
4. Emotionen

Reaktionen erklären

5. Reaktionen und Bewältigung

Perspektive geben

6. Ritual
7. Wiedereintritt



Die vier Bestandteile: PEGS

Powerful Event Group Support

UNDSS Department of Safety and Security of the United Nations

Sicherheit geben

1. Introduction

Erzählen lassen

2. Brief Situation Review
3. First Impressions
4. Personal Impact

Reaktionen erklären

5. Signals of Distress

Perspektive geben

6. Information and Recovery Guidelines
7. Summary

Die vier Bestandteile: D.S.T.

Découplage du Stress Traumatogène Eric de Soir, Belgique

1. Incident Critique
2. Phase de prise de contact proactive

Sicherheit geben

3. Introduction

Erzählen lassen

4. La phase factuelle
5. La phase des réactions, émotions, réflexions

Reaktionen erklären

6. La phase des symptômes
7. La phase d'apprentissage - Didactique

Perspektive geben

8. La phase de l'action
9. Phase de clôture – Dernier tour de table



Die vier Bestandteile: SbE-Nachbesprechung

SbE-Bundesvereinigung

Sicherheit geben

1. Einführung

Erzählen lassen

2. Tatsachen
3. Gedanken
4. Emotionen

Reaktionen erklären

5. Reaktionen
6. Information

Perspektive geben

7. Perspektive/ Ausblick



Die vier Bestandteile: SbE-Kurzbesprechung

SbE-Bundesvereinigung

Sicherheit geben

1. Einführung

Erzählen lassen

2. Austausch

Reaktionen erklären

3. Information

Perspektive geben

4. Perspektive/ Ausblick



SbE- Kurzbesprechung

1. Einführung

Funktion: Sicherheit und Orientierung

SbE-Kurzbesprechung

Sicherheit geben

- Vorstellung des Teams
- Grund des Zusammenkommens klar benennen
 - Wer hat das Team beauftragt?
 - Beschreibung der Kurzbesprechung
(= Austausch und Information, Dauer)
- Hinweis, dass Gespräch keine Einsatzunter-
suchung ist

Motivation

- Motivation der Teilnehmer und Ängste abbauen
 - Ermutigung zu aktiver Teilnahme und
gegenseitiger Unterstützung
 - Erlaubnis nichts zu sagen



1. Einführung (Forts.)

Funktion: Sicherheit und Orientierung

SbE-Kurzbesprechung

Vertraulichkeit zusichern und vereinbaren

Vorblick

- Hinweis auf Anwesenheit und weitere Unterstützung nach dem Gespräch

Zusammenfassung

- Nachfragen erbitten und beantworten



2. Austausch

Funktion: Erstes Sortieren und Benennen des Erlebten

Zwei Sicherheitssäulen

- „Womit waren Sie vor dem Einsatz gerade beschäftigt?“
 - „Wann haben Sie das erste Mal wieder durchatmen können/ hatten Sie wieder ein bisschen Abstand?“

Erzählen lassen *(wenn stabil genug)*

- „Was ist denn passiert?“
 - Nicht zu stark strukturieren
 - Ordnen unterstützen (chronologisch, nach Wichtigkeit)
 - Vorsicht: Nicht tiefen! Nicht interpretieren!
 - Vorsicht: Nicht in Dissoziation abgleiten lassen!

Zusammenfassung

- „Danke, für Sie war wichtig, für Sie...“

3. Information (kurz)

Funktion: Erklären der Reaktionen, Normalisierung

SbE-Kurzbesprechung

Normalisierung

- Aufzählung berichteter und möglicher Reaktionen
 - „Reaktionen sind normal!“
- Evtl. Erklärung Akute Belastungsreaktion
 - „Erholung ist die Regel!“

Hinweis auf weitere Unterstützungsmöglichkeiten

- „Wenn Reaktionen länger andauern, bitte melden!“
(Wann ist therapeutische Hilfe erforderlich?)

Zusammenfassung

- Nachfragen erbitten und beantworten

4. Perspektive (Ausblick)

Funktion: Ressourcen aktivieren, Blick nach vorn,
Übergang in Normalität

Ressourcen aktivieren

- „Was kann Ihnen jetzt/ heute gut tun?“
 - Hilfreiche und weniger hilfreiche Bewältigungsstrategien

Verabredungen

- „Steht noch etwas an? Gibt es noch etwas zu verabreden?“
- Evtl. Hinweis auf weitere SbE-Nachbesprechung

Abschluss

- Hinweis auf Anwesenheit nach dem Gespräch
 - Hinweis auf weitere Erreichbarkeit
 - Verteilen schriftlicher Information
 - Dank und Würdigung der Arbeit



SbE- Nachbesprechung

Durchführung

1. Einführung

Funktion: Sicherheit und Orientierung

SbE-Nachbesprechung

Sicherheit geben

- Vorstellung des Teams
- Grund des Zusammenkommens klar benennen
 - Wer hat das Team beauftragt?
 - Beschreibung der Nachbesprechung
(= Austausch und Information, Dauer)
- Hinweis, dass Gespräch keine Einsatzuntersuchung ist

Motivation

- Motivation der Teilnehmer und Ängste abbauen
- Ermutigung zu aktiver Teilnahme und gegenseitiger Unterstützung und
 - Erlaubnis nichts zu sagen

1. Einführung (Forts.)

Funktion: Sicherheit und Orientierung

SbE-Nachbesprechung

Vertraulichkeit

- zusichern und vereinbaren

Vorblick

- Ankündigung der ersten beiden Fragen
- Hinweis auf Anwesenheit und weitere Unterstützung nach dem Gespräch

Zusammenfassung

- Nachfragen erbitten und beantworten



2. Einsatz-/Ereignisablauf (*Tatsachen*)

Funktion: Kognitive Rekonstruktion des Ereignisses und der eigenen Rolle/Funktion

Stabilisierende Vorbereitung: „Sicherheitssäule“

- „Womit waren Sie beschäftigt, bevor der Einsatz/ das Ereignis begann? (bevor es passierte)?“

(Direkt fragen, in großen Gruppen als geleitete Vorstellung)

Eigene Präsenz wahrnehmen (als Person und in Rolle)

- „Wie heißen Sie?“ und
- „Welche Rolle/Aufgabe hatten Sie in dem Einsatz?“ („Aus welcher Perspektive haben Sie das Ereignis erlebt?“)

(Jeden fragen)

Zusammenfassung

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

3. Gedanken

Funktion: Benennen der Bedeutung und Bewertung

SbE-Nachbesprechung

Formulierung der Gedanken zum Einsatz/Ereignis

- „Was ging Ihnen durch den Kopf, als Sie nach dem Einsatz (Ereignis) zur Ruhe kamen –
- oder gibt es vielleicht etwas, was Ihnen jetzt durch den Kopf geht, wenn Sie an den Einsatz (das Ereignis) zurückdenken?“

(Jeden fragen)

Zusammenfassung

- „Danke, für jede/n hat der Einsatz (das Ereignis) seine eigene Bedeutung gehabt, z.B. das... und das... und...“

4. Emotionen

Funktion: Sortieren und Benennen der Eindrücke und Emotionen, Fokussierung (kognitiv!)

Sortieren und Benennen der Eindrücke/ des Belastenden

- „Was hat Sie in dem Einsatz (Ereignis) besonders beeindruckt? oder
- Was haben Sie in dem Einsatz (Ereignis) als besonders belastend empfunden?“

(Offene Frage in die Runde)

Zusammenfassung

- „Danke, es gab verschiedene Eindrücke und Belastungen, z.B. das... und das... und...“

5. Reaktionen

Funktion: Benennen der Reaktionen

SbE-Nachbesprechung

Benennen der Reaktionen

- „Haben Sie an sich besondere Reaktionen/
Veränderungen beobachtet –
vielleicht schon im Einsatz (während des Ereignisses)
oder danach
oder vielleicht auch bis heute?“

(Offene Frage in die Runde)

Zusammenfassung

- „Danke, es gibt verschiedene Reaktionen, z.B. die...
und die... und...“



6. Information

Funktion: Erklären der Reaktionen, Normalisierung

Zusammenfassung möglicher Reaktionen

- Zusammenfassung berichteter Reaktionen
- Ergänzung nicht erwähnter Reaktionen

Normalisierung

- „Reaktionen sind normal!“
- Evtl. Erklärung Akute Belastungsreaktion, hirnpfysiologische Zusammenhänge
- „Erholung ist die Regel!“

Hinweis auf weitere Unterstützungsmöglichkeiten

- „Wenn Reaktionen länger andauern, bitte melden!“
(Wann ist therapeutische Hilfe erforderlich?)

Zusammenfassung

- Nachfragen erbitten und beantworten

7. Perspektive (Ausblick)

Funktion: Ressourcen aktivieren, Blick nach vorn,
Übergang in Normalität, Abschluss

SbE-Nachbesprechung

Ressourcen aktivieren

- „Was kann Ihnen jetzt/ heute gut tun?“
 - Hilfreiche und weniger hilfreiche Bewältigungsstrategien

Verabredungen

- „Steht noch etwas an? Gibt es noch etwas zu verabreden?“
 - Ritual?
 - Hinweis auf Dienstunfallanzeige?
 - Hinweis auf SbE-Nachfolgetreffen

7. Perspektive (Ausblick) - Forts.-

Funktion: Ressourcen aktivieren, Blick nach vorn,
Übergang in Normalität, Abschluss

Positiver Gedanke

- „Gibt es etwas, das Sie als positiv bewahren wollen?“

Abschluss

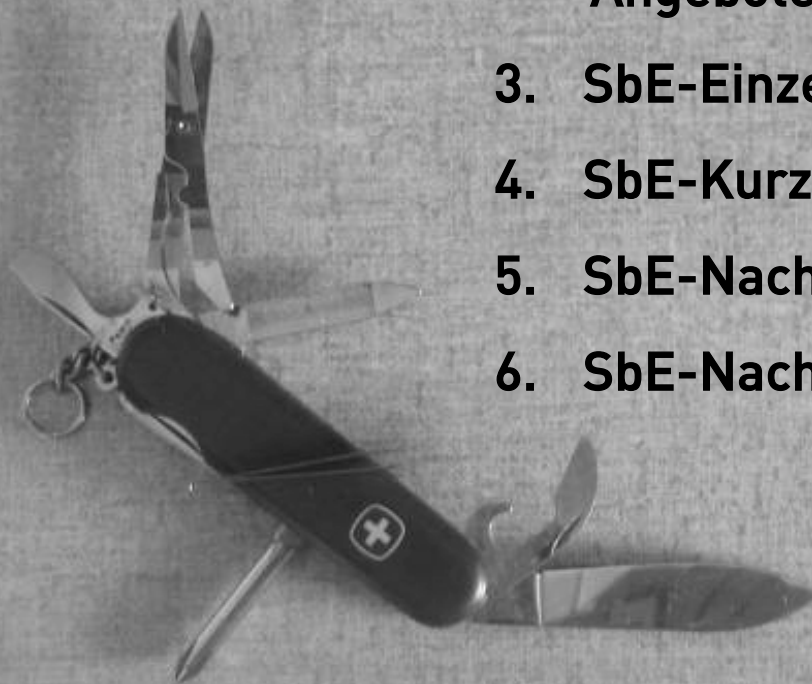
- Hinweis auf Anwesenheit nach dem Gespräch
 - Hinweis auf weitere Erreichbarkeit
 - Verteilen schriftlicher Information
 - Dank und Würdigung der Arbeit

SbE- Maßnahmenpaket (Übersicht)



SbE - Maßnahmenpaket

1. Aus-/Fort- und Weiterbildung
2. Einsatzbegleitende Angebote
3. SbE-Einzelgespräche
4. SbE-Kurzbesprechung
5. SbE-Nachbesprechung
6. SbE-Nachfolgetreffen



SbE - Maßnahmenpaket (Forts.)

- 
- 7. Nachfolgeangebote und
Weitervermittlung**
 - 8. Fragebogengestützte
Verlaufskontrolle**
 - 9. SbE-Einsatzpause/-abschluss**
 - 10. SbE-Informationsveranstaltung**
 - 11. Eigene Verarbeitung und
Betreuungsabschluss**



SbE - Maßnahmenpaket (Auslandseinsätze)

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





Verändert: Die Faustregel

Faustregel:

bis 4 Wochen: normal
wenn nicht sehr starke Symptomatik
länger als 2 Tage

**ab 1 Monat: heilkundliche Diagnostik
und Therapie**
auch bei
verzögertem
Auftreten

Bedenke:

**Es kann Verläufe geben, die schon innerhalb
von 4 Wochen heilkundliche Diagnostik und
therapeutische Maßnahmen notwendig
machen.**

(“Akute Belastungsstörung”)



Neu:



Stress und Belastung

Begrifflichkeiten/ Aspekte

Stress und Belastung: Übersicht

- Anpassungsreaktion (Selye)
- Ressourcen und deren Überforderung (Hobfoll)
- Situations- und Ressourceneinschätzung (Lazarus)
- Salutogenese und Kohärenzsinn (Antonovsky)
- Resilienz (Werner, Caplan)
- Burnout
- Belastungsfaktoren bei Einsatzkräften
- Einsatzstress (Fight-or-Flight-Syndrome (Cannon))
- Coping-Strategien



SbE- Nachfolgetreffen

1. Einführung

Funktion: Anknüpfung, Sicherheit

SbE-Nachfolgetreffen

Anknüpfung an vorherige Gespräche

- Begrüßung

(= kurzer Rückblick, Verlaufsschilderung und Abschluss)

Ziele des Nachfolge-Treffens

- Verlauf der Reaktionen und Bewältigung
 - Abschluss

2. Verlaufsschilderung Reaktionen

Funktion: Beurteilung der Reaktionen

SbE-Nachfolgetreffen

Schilderung des Verlaufs der Reaktionen

- „Sind die besonderen Reaktionen schwächer geworden oder verschwunden - oder gibt es vielleicht noch welche bis heute?“

Zusammenfassung

- „Danke, es gibt noch verschiedene Reaktionen, z.B. die... und die... und.../ keine mehr...“



3. Information

Funktion: Wiederholung der Psychoedukation

SbE-Nachfolgetreffen

Normalisierung

- „Reaktionen in der ersten Zeit sind normal!“
- Evtl. neuerliche Erklärung Akute Belastungsreaktion, hirnphysiologische Zusammenhänge

Hinweis auf weitere Unterstützungsmöglichkeiten

- „Wenn starke Reaktionen noch andauern, sollten Sie therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen!“

4. Perspektive

Funktion: Ressourcen bestärken, Blick nach vorn

SbE-Nachfolgetreffen

Ressourcen bestärken

- „Was kann Ihnen weiterhin gut tun?“
 - Hilfreiche und weniger hilfreiche Bewältigungsstrategien

Verabredungen

- „Steht noch etwas an? Gibt es noch etwas zu verabreden?“
 - Ritual?



5. Abschluss

Funktion: Formaler Abschluss und Abschied

SbE-Nachfolgetreffen

Abschluss und Abschied

- Zusammenfassung
- Abschied Team – Gruppe



Nachher: Weitere Maßnahmen

Funktion: Betreuungsabschluss

SbE-Nachfolgetreffen

Dokumentation

- Protokoll abschließen

Eigene Verarbeitung und Betreuungsabschluss

Symbolische Tage

- Kontaktaufnahme vor 1. Jahrestag?

SbE-Methodenausbildung Inhalte

**BS I: Psychotraumatologie
Einzelgespräch**

BS II: SbE-Kurzbesprechung

**BS III: SbE-Nachbesprechung
Tod im Einsatz**

**BS IV: Schwierige Themen (Schuld u.a.)
Suizid/ Großschadensereignisse**

“Primäre Prävention”



Einsatzbelastungen

Fortbildung für Einsatzkräfte