

Psychologische Notfallhilfe

Kurzvortrag auf dem 13. First-Responder-Symposium

20. März 2021

Nottwil





Was erwartet Euch?

1. Begriffsklärung: Notfallpsychologie und Krise
2. Regeln der psychologischen Krisenintervention
3. Ausflug ins Autonome Nervensystem (ANS)
Stressreduktion aus Sicht der Polyvagal-Theorie
nach Stephen W. Porges
4. Techniken, die entstressen und Selbstregulation
befördern können



1. Begriffsklärung



Notfälle sind solche physischen und psychischen Erlebnisse, die die Gesundheit von Einzelpersonen und/oder ganzen Gruppen nachhaltig beeinträchtigen können

Notfallpsychologie = Entwicklung und Anwendung von Theorien und Methoden der Psychologie und Nachbardisziplinen bei von Notfällen direkt und indirekt betroffenen Einzelpersonen und Gruppen (Opfer, Angehörige, Augenzeugen, Zuschauer, Helfer); umfasst Präventions-, Interventions- und Nachsorgemassnahmen über relativ kurzen Zeitraum

Krise = akuter Verlust des psychischen Gleichgewichts mit Versagen der gewohnten Bewältigungsmechanismen mit Symptomen von Stressbelastung und funktioneller Beeinträchtigung

ALSO: akute potentielle Überforderung macht Situationsanpassung gar nicht oder nur eingeschränkt möglich

2. Regeln der psychologischen Krisenintervention

Der wichtigste Mensch ist der, mit dem du gerade zu tun hast!



Sage, dass du da bist, wer du bist und was passiert!

Den Betroffenen vor Zuschauern abschirmen!

Rede mit dem Betroffenen (auch mit Bewusstlosen) und höre zu!



Versuche vorsichtigen Körperkontakt (Ankündigung)!

Beachten: Kulturen, besondere Personengruppen

Keine Diagnosen nennen!

Krise anerkennen und Ressourcen erfragen...Ziel: Autonomie fördern

3. Ausflug ins Autonome Nervensystem (ANS)

Stressreduktion aus Sicht der Polyvagal-Theorie



© Can Stock Photo - csp30174821

ventral-vagal

sicher

sozial

sympathisch

mobilisiert

Kampf oder Flucht

dorsal-vagal

immobilisiert

kollabiert

SICHERHEIT : soziale Verbundenheit, Co-Regulation, Geborgenheit, Mitgefühl, ehrliche liebevolle Zuwendung

GEFAHR : Unbehagen, Angst, Panik, Wut...»Die Situation ist gefährlich; ich kann niemandem vertrauen, kein Ort ist sicher....»

LEBENSGEFAHR: Dissoziation (Shutdown), «stille Verzweiflung», Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit, Isolationsgefühl, Schockzustand

4. «Techniken», die ent-stressen und Selbstregulation befördern können



*Grundsätzlich spürbare wohlwollende menschliche Nähe!
(Hand auf's Herz, (Selbst-)Umarmungen)*

- Re-Orientierung ins Hier und Jetzt: Dinge und deren Farbe benennen lassen
- Atmen müssen wir sowieso... Atemübungen lockern körperlich und emotional... z.B. *Ziehharmonika-Atmung: Arme nach rechts und links ganz weit auseinanderziehen und dabei Luft einsaugen...Dann die «Ziehharmonika» ganz langsam wieder zusammendrücken, sodass die Luft darin entweichen kann...bis Handflächen sich eng berühren!*
- *Singen, summen, pfeifen, gurren usw.*



Bewegungen stärken Gefühl von Selbstwirksamkeit und helfen aus der Erstarrung heraus, Muskellockerung hilft hin zu emotionaler Lockerung und Stabilisierung

- *Sich schütteln (abschütteln): vom rechten Arm zum linken Arm, rechtes Bein zum linken Bein, dann Kopf, Oberkörper, zum Schluss ganzer Körper (Bild vom Hund, der aus dem Wasser kommt und sein Fell abschüttelt)*
- *Wiegen, Augenrollen, Mund und Zunge bewegen, Gähnen*
- *Hände und Finger bewegen, dabei vor- und rückwärts zählen oder AUF und ZU, Streicheln und Wischen*
- *Klopfen und Trommeln auf einem Tisch oder irgendeiner Unterlage oder auf den Knien...rechts und links im schnellen Wechsel, mit den Fingerspitzen oder den Handflächen, dabei auch mitsprechen: rechts, links – bumm, bumm – HIER! BIN! ICH!*



Ein paar Literaturtipps 😊 :

1. Angelique Mundt: Erste Hilfe für die Seele
2. Dr. med. Claudia Croos-Müller: Alles gut – Das kleine Überlebensbuch
3. Stanley Rosenberg: Der Selbstheilungsnerv



DANKE für Euer Interesse
und Eure
Aufmerksamkeit 😊

Wünsche
eine blütenfrohe
Frühlingszeit 😊

