



krisenintervention schweiz

Umgang mit belastenden Eindrücken im Einsatz

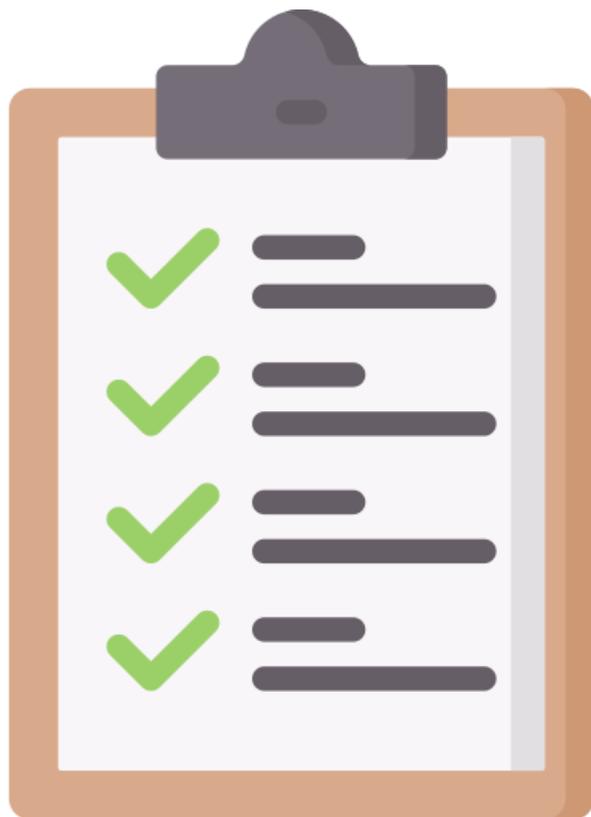
Firstresponder Symposium

SIRMED

25. März 2023

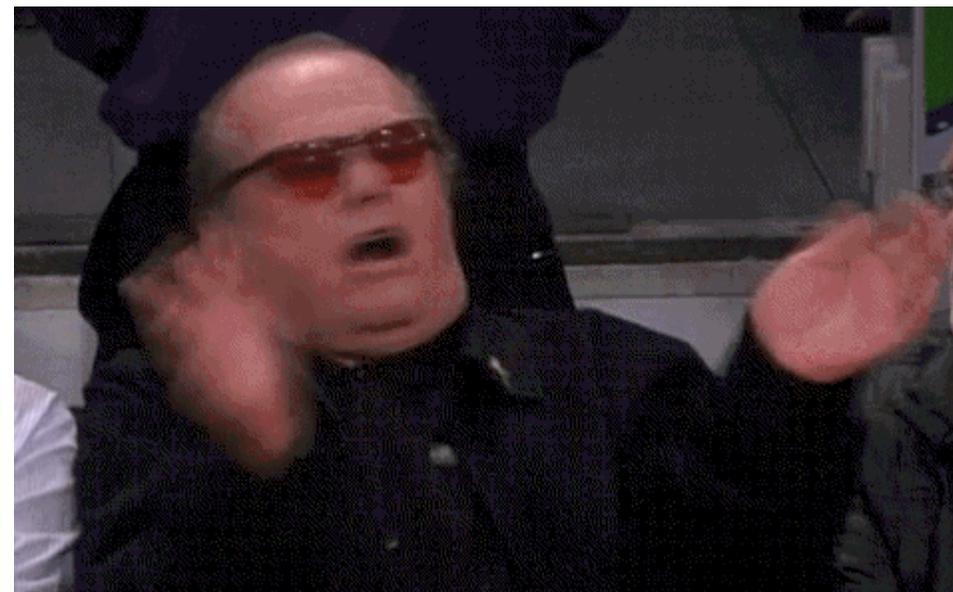


Belastender Einsatz – was nun?



Checkliste?

Rezept?



Prävention fängt VOR dem Einsatz an

Primärprävention ist «Chefsache»



- Ideelle, zeitliche und finanzielle Unterstützung von oben
- Bildung von Strukturen innerhalb Unternehmen / Dienst / Abteilung
- Information und Schulung des Kaders
- Aufbau Peer-Support-System / Care Giver
- Ausbildung Peers / Care Giver / Fachpersonen mit notfallpsychologischen Qualifikationen
- Sensibilisierung des Teams (z.B. Stressreduktionstrainings)
- Ermöglichen einer «Kultur»

Während und kurz nach Einsatz: Sekundärprävention

Frühzeitiges Erkennen problematischer Reaktionen



- Briefing der Einsatzkräfte und Einsatzinfos (mentale Vorbereitung)
- Einsatzbegleitung durch Peers
- Betreuung Betroffener durch Care Givers / Peers / NotfallpsychologInnen
- Strukturierende Gespräche: Einsatznachbesprechung
- Informationen über weiterführende Hilfsangebote oder Triage

Triage an Fachstellen (Tertiärprävention)

Folgeschäden verhindern: individuelle, professionelle Unterstützung



- Psychotherapie / Traumatherapie
- Rehabilitations- und Resozialisierungsmassnahmen
- Rückfallprophylaxe

Individuelle Ebene: Sich kennen (lernen)

Ich gerate in Stress, wenn...



- aufgabenbezogen
- zeitlich
- sozial u. organisational
- oft unerwartet
- evtl. über längeren Zeitraum vorhanden

Ich setze mich selbst unter Stress, indem...



- Motive
- Einstellungen
- Bewertungen
- Erwartungen

z. B. Ungeduld, Perfektionismus, Einzelkämpfertum, Kontrollstreben ...

Wenn ich im Stress bin, dann...



- somatisch/physiologisch
- kognitiv / mental
- emotional
- motorisch/verhaltensbezogen

Individuelle Ebene: Sich kennen (lernen)

Was tut mir gut? Welche Copingst



Individuelle Ebene: Sich kennen (lernen)

Neue Varianten ausprobieren





krisenintervention schweiz

Stiftung Krisenintervention Schweiz

Neumarkt 4

8400 Winterthur

Tel: 052 208 03 20

Mail: info@kriseninterventionschweiz.ch

www.kriseninterventionschweiz.ch

