



Notfallpsychologie



Erstkontakt

Grundbedürfnis Beziehung und Bindung

Sich selber vorstellen mit Name und Funktion

Den Betroffenen nach seinem Namen fragen, ggfs auch nach dem Alter und medizinischen Besonderheiten.

Ziel formulieren: „wir versuchen Dir bestmöglich zu helfen“.

Eine dauerhafte Bezugsperson ist wesentlich, unsere grösste Angst ist es, alleine zu sein.



Erstreaktionen des Betroffenen

- Weinen, schreien, lachen
- Aggressivität
- Innerer Rückzug
- Angst
- Verwirrung
- Paradoxes Verhalten, unwichtiges ist plötzlich sehr wichtig

Kommunikation

Verbale und Nonverbale Kommunikation

statische Berührung, Weinen erlauben, Anteil nehmen, Sprache selbst wirk
Fürsorge, etwas zu essen/trinken anbieten, wärmen, abschirmen.

Paraverbale Kommunikation

ll, eigene Aufgeregtheit minimieren, den Betroffenenen möglichst von vorne

Information

Orientierung und Kontrolle, eines unserer Grundbedürfnisse.

Betroffenen über die Situation informieren, einfache Sprache, die Wahrheit sagen

Über Hilfe aufklären, wenn möglich Zeitangaben machen.

Auch auf banale Probleme eingehen, das schafft Normalität.

Angehörige informieren, mit einbinden.

Selbstwirksamkeit fördern Kompetenz vermitteln



Kontrollverlust belastet immens
Betroffenen kleine Aufgaben übertragen

Kompetenz wirkt stabilisierend
Keine Floskeln verwenden

Ggfs Interventionen zur Beruhigung,
auf das Ausatmen konzentrieren,
in Zwierschritten von 100 rückwärts zählen
Alle Sinne ansprechen



Gespräch

Reden vermindert Anspannung

Aktives Zuhören

Keine Bewertung, Keine Ratschläge

Offene Fragen „Wo kommst Du her“

Pausen aushalten, da bleiben,
ggfs Abläufe schildern.



Don'ts und Do`s

Keine Vorwürfe
Keine Hektik
Keine Nervosität

Den Betroffenen zu keiner Zeit alleine lassen

Selbstvorwürfe entkräften
Kompetenz vermitteln
Selbst zur Ruhe kommen



Trauma und Traumafolgen

Ein Trauma ist ein Ereignis welches hilflos macht, überwältigend
Ein Erlebnis welches mit starker Angst, Hilflosigkeit oder Grauen
Fight und Flight sind nicht möglich. Freeze baut kein Adrenalin ab
Traumafolgen vermeiden, sich selbst als aktiv handelnd erle



Reizverarbeitung im Gehirn

Bei einer Überflutung des Gehirns mit bedrohlichen Reizen werden diese ohne Kontakt zum Grosshirn verarbeitet.

Die Reize werden einzeln nach Sinneseindrücken gespeichert, es fehlt eine verbindende Geschichte.

Das Sprachzentrum ist oft blockiert.

Schmerz wird zunächst nicht gefühlt.



Forschung

Die Fähigkeit, nach einem akuten Trauma
das Erlebte in vielen Details zu verbalisieren,
verhindert - wie sich gezeigt hat -
sehr wirksam,
die Entstehung einer Traumafolgestörung.
(Bessel van der Kolk)