

Inhaltsübersicht

o	Das Wichtigste zuerst	15
1	Das Feld der Notfallpsychologie	18
2	Das Erleben in akuten Notfallsituationen	47
3	Psychotrauma	59
4	Ressourcen und notwendige Unterstützung	96
5	Grundlagen notfallpsychologischer Interventionen	114
6	Akutinterventionen	126
7	Besondere Situationen und Gruppen	152
8	Stabilisierungsmaßnahmen für Betroffene	195
9	Hilfe für Helfer: CISM	252
10	Individuelle Weiterbetreuung und -behandlung	282
11	Katastrophen und Großschadensereignisse	357
12	Psychohygiene der Notfallpsychologen	410
13	Modelle der notfallpsychologischen Versorgung	425
14	Anhang: Voraussetzungen für Notfallpsychologen	437

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	10
o Das Wichtigste zuerst	15
o.1 Selbstschutz	15
o.2 Notfallpsychologische Interventionskette	15
o.3 Psychosoziale erste Hilfe	15
o.4 Wichtige Telefonnummern	17
1 Das Feld der Notfallpsychologie	18
1.1 Notfälle, kritische Ereignisse und Krisen	18
1.2 Die Bereiche der Notfallpsychologie	22
1.3 Gruppen von Betroffenen	29
1.4 Helfer und Berufsgruppen	34
1.5 Geschichtliche Entwicklung	40
2 Das Erleben in akuten Notfallsituationen	47
2.1 Ausnahmezustand	47
2.2 Notfallstress	50
2.3 Besondere Belastungen bei Notfällen	52
2.4 Gefühle, Gedanken, Verhalten	54
2.5 Bruch in der Biografie	57
3 Psychotrauma	59
3.1 Der Prozess der Traumatisierung	59
3.2 Folgen der Traumatisierung – Störungsbilder	69
3.3 Kognitive Verarbeitung und Traumagedächtnis	82
3.4 Psychische Traumatisierung und körperliche Krankheiten	90
4 Ressourcen und notwendige Unterstützung	96
4.1 Soziale Unterstützung	97
4.2 Vergleich mit Menschen in ähnlicher Lage	99
4.3 Kohärenzerleben	100
4.4 Existenzielle Einsichten	104
4.5 Schutzfaktoren für Einsatzkräfte	105
4.6 Wann ist Hilfe notwendig?	109
5 Grundlagen notfallpsychologischer Interventionen	114
5.1 Die drei Ebenen der Hilfe und grundlegende Kommunikationstechniken	114
5.2 Notfallpsychologie als professionelle Hilfe	117
5.3 Diagnostik, Prävention und Behandlung	118
5.4 Zeitliche Übersicht	122

6 Akutinterventionen	126
6.1 Krisenbewältigung und Krisenintervention – Überblick	126
6.2 Grundprinzipien der notfallpsychologischen Akuthilfe	128
6.3 Die ersten Schritte – Psychosoziale erste Hilfe nach Unfällen	131
6.4 Einschätzung des psychischen Zustandes	134
6.5 Zehn Interventionen bei Einzelnotfällen	136
6.6 Hypnotische Kommunikation	143
6.7 Hinweise für Familienangehörige und Freunde	150
7 Besondere Situationen und Gruppen	152
7.1 Überbringen der Todesnachricht	152
7.2 Begleitung bei der Identifizierung und Verabschiedung	157
7.3 Plötzlicher Kindstod	161
7.4 Ablehnen der angebotenen Hilfe	164
7.5 Suizidalität	167
7.6 Psychiatrische Notfälle	172
7.7 Angehörige	175
7.8 Kinder	177
7.9 Alte Menschen	183
7.10 Ausländische Mitbürger und Touristen	183
7.11 Zuschauer	188
7.12 Journalisten	191
8 Stabilisierungsmaßnahmen für Betroffene	195
8.1 Aufgaben und Wege der psychologischen Stabilisierung	195
8.2 Stressmanagement nach kritischen Ereignissen (CISM)	201
8.3 Psychologische Stabilisierung im Krankenhaus	218
8.4 Angehörige und Familien	225
8.5 Kinder	233
8.6 Stabilisierung in der Schule und am Arbeitsplatz	240
8.7 PTBS-Screening	244
8.8 Informationsblatt für Betroffene	249
9 Hilfe für Helfer: CISM	252
9.1 Kritische Ereignisse und psychologische Unterstützung	252
9.2 CISM – Wirkfaktoren und Wirksamkeit	258
9.3 Vorbereitung auf kritische Ereignisse	263
9.4 Einzelgespräche und Hilfe vor Ort – Das SAFER-Modell	264
9.5 Demobilisierung	269
9.6 Defusing	272
9.7 Debriefing (CISD)	274
9.8 Nachsorge, Überweisung	279
9.9 Freiwillige oder verpflichtende Teilnahme	280

10 Individuelle Weiterbetreuung und -behandlung	282
10.1 Wann ist Weiterbetreuung notwendig?	282
10.2 Traumatherapie allgemein	287
10.3 Kognitive Verhaltenstherapie	292
10.4 Hypnotherapie	318
10.5 EMDR	332
10.6 Trauerbegleitung	337
11 Katastrophen und Großschadensereignisse	357
11.1 Rahmenbedingungen und Ziele der notfallpsychologischen Katastrophenhilfe	357
11.2 Planung und zeitliche Gliederung der Hilfe	360
11.3 Die ersten 10 Minuten vor Ort	362
11.4 Aufgaben des leitenden Notfallpsychologen	365
11.5 Psychologische Triage	372
11.6 Interventionen im Krisenzentrum	379
11.7 Telefon-Hotline	380
11.8 Unterstützung der freiwilligen Helfer	382
11.9 Psychologische Stabilisierung und individuelle Weiterbetreuung	386
11.10 Terrorismus	386
11.11 Panikvermeidung	395
11.12 Die Katastrophe von Kaprun	401
12 Psychohygiene der Notfallpsychologen	410
12.1 Die Grenzen der Belastbarkeit	410
12.2 Psychohygiene und Prävention	413
12.3 In der Akutphase	415
12.4 In der Stabilisierungsphase	418
12.5 In der Nachbetreuung/Therapie	419
12.6 Bei Katastrophen und Großschadensereignissen	422
13 Modelle der notfallpsychologischen Versorgung	425
13.1 Grundsatzfragen und Standards	425
13.2 Akuthilfe: Experten-, Misch- und Zwei-Stufen-Modell	429
13.3 Stabilisierung: Peer-System und MHPs	433
13.4 Weiterbetreuung und Therapie: Netzwerke	435
13.5 Katastrophen: Alarmpläne und Nachhaltigkeit	435
14 Anhang: Voraussetzungen für Notfallpsychologen	437
14.1 Persönliche und praktische Voraussetzungen	437
14.2 Grundkenntnisse	438
14.3 Grundfähigkeiten	439
14.4 Inhalt des psychologischen Notfallkoffers	440
Literaturverzeichnis	441
Stichwortverzeichnis	460