Hintergrund

Die „Sieben As“ der Psychosozialen Akutversorgung

in der PSNV-B und in der PSNV-E

(nach Gisela Perren-Klingler)

Thomas Scheld, LFS-SH

Dr. Frank Conrads, NuFS-SH

Ansprechen, Anfassen, Ansehen (lassen), Anhören, Aushalten und Atmen, Aktivieren und Aufklären, Abgeben und Abspannen

„Algorythmen“ bzw. Schemata der psychosozialen Akut-Versorgung

Hobfoll: Ruhe, Sicherheit, Verbundenheit, Selbstwirksamkeit, Hoffnung

Kerstin Lammer: Stabilisieren, Orientieren, Ressourcen aktivieren

Safer (CISM): Stimulanzverminderung (Sicherheit), Akzeptanz fördern (Erzählen lassen), Fördern des Verstehens (Normalisieren der Reaktionen), Entwickeln von Bewältigungsstrategien (Informationen geben, Perspektive geben), Rückführung zur Eigenständigkeit

Grundschema Krisenintervention (SbE, Gengenbach): Sicherheit geben (Stabilisieren, Informieren), Erzählen lassen (Rekonstruktion, Konfrontation), Reaktionen erklären (Normalisieren, Psychoedukation), Perspektive geben (Perspektive)

Modell der Lebensgewissheit (Conrads): Selbstwert, Selbstwirksamkeit, Autonomie / Kommunikation, Bindung / Gestaltung, Orientierung

Mit Hilfe der Sieben As lassen sich diese Schemata der psychosozialen Akutversorgung operationalisieren. Sie eignen sich für die Akutintervention in der Notfallseelsorge / Krisenintervention (PSNV-B) und in der Einsatznachsorge (PSNV-E)

Version 0.9

Material für ausgebildete Einsatznachsorgekräfte

1. Ansprechen

PSNV-B

„Guten Tag! Mein Name ist…, ich komme von der Notfallseelsorge / Krisenintervention - und wenn Sie mögen, bleibe ich jetzt bei Ihnen.

Gegebenenfalls: Lassen Sie uns mal da hingehen, wo wir in Ruhe reden können (oder so ähnlich - Sicherheit herstellen)

PSNV-E

Hallo! Ich bin vom PSNV-E-Team - und wenn du magst, dann bleibe ich jetzt bei dir.

Gegebenenfalls: Lass uns mal da hingehen, wo wir in Ruhe reden können (oder so ähnlich - Sicherheit herstellen)

Dissoziation verhindern oder unterbrechen: zurück im Hier und Jetzt
Selbstwirksamkeit und Autonomie zurückgewinnen: Man kann auch ablehnen!
Verbundenheit herstellen: Ich bleibe…
Re-Orientierung: Die Regeln der Höflichkeit gelten wieder (Guten Tag…, Hallo…)
Sprache und Sprachmelodie vermitteln Ruhe (Polyvagaltheorie)
Sicherheit: Jemand ist da und steht einem zur Seite.

2. Anfassen

Zur Begrüßung die Hand geben

Dissoziation verhindern oder unterbrechen: zurück im Hier und Jetzt
Haptischer Reiz vermittelt Ruhe (Polyvagaltheorie)
„Stresslevel messen“: Kalte schwitzige oder warme trockene Hand?
Re-Orientierung: Die Regeln der Höflichkeit gelten wieder. Achtung fremde Kulturen!
Verbundenheit herstellen: durch ritualisierte Berührung

3. Ansehen (lassen)

im Blickfeld der zu betreuenden Person bleiben

Fluchtrichtung offen lassen

Augenhöhe

Spiegelneuronen: Durch den Anblick der Notfallseelsorger*in / der Kriseninterventionskraft / der Einsatznachsorger*in wird Ruhe vermittelt. (Polyvagaltheorie)

Bindung und Kommunikation

Re-Orientierung im Raum

4. Anhören

„Was ist den eigentlich passiert?“

Akzeptanz des Ereignisses

Erstes sortieren fördert die Verarbeitung

Wertschätzung! (Da ist etwas passiert, das nicht unerheblich bzw. egal ist.)

Selbstwirksamkeit durch sprachliche Kontrolle

Selbstwert

5. Aushalten und Atmen

Aushalten: Es geht darum, das, was passiert ist, mit den Betroffenen eine Weile ‚auszuhalten‘.

Sicherheit, Verbundenheit, Kommunikation, Wertschätzung, Orientierung

Atmen: Über die Kontrolle des Atems kann Kontrolle über den Körper (Puls, Blutdruck) und über die Gedanken zurück erlangt werden. Reziproke Systeme!

Re-Orientierung im Hier und Jetzt: Autonomie, Selbstwirksamkeit

Für die SNV-Kraft gilt auch und vor allem dasselbe. Nur wenn ich ruhig im Hier und Jetzt bin, kann ich selbst hilfreich sein!

6. Aktivieren und Aufklären

Aktivieren

„Könnten Sie uns einen Kaffee kochen?“

„Könnten Sie mal die Infusion halten?“

„könnten Sie mal für einen Moment auf die Kinder aufpassen?“

„Wollen Sie jemanden anrufen, der Ihnen jetzt helfen kann?“

„Was könnten jetzt die nächsten Schritte sein?“

„Was könnten Ihnen jetzt helfen?“

„Was würde Ihnen jetzt gut tun?“

Die nächsten 24 Stunden planen

Selbstwirksamkeit, Selbstwert, Autonomie, zusätzlich Verbundenheit, Re-Orientierung, Ressourcen aktivieren, Perspektive geben

Aufklären

Psychoedukation, Reaktionen normalisieren

Stress und Stresssymptome

Normale Reaktion auf ein nicht normales Ereignis

Erholung ist die Regel (das Ereignis dabei nicht trivialisieren - es geht nur um Stressreaktionen)

Was man zur Unterstützung tun kann

Wenn es nicht besser wird

Selbstwert und Selbstwirksamkeit, Sicherheit, Kontrolle und Autonomie, Re-Orientierung

7. Abgeben und Abspannen

Abgeben:

entweder: an das soziale Netzwerk der Betroffenen (wenn es gut läuft)
oder: an den Rettungsdienst (wenn es schlecht läuft und die betreute Person auch nach längerer Zeit nicht alleine bleiben kann, siehe auch Ausschlusskriterien PSNV im Zahnradheft)
oder: an Gott (wenn die betreuten Personen so stabil sind, dass die Intervention beendet werden kann)

Perspektive geben: z.B. Kontakt zur Gemeindepastor*in herstellen, Kontakt zum PSNV-E-Team herstellen (beides mit Erlaubnis der Betroffenen)
Weitere Kontaktmöglichkeiten aufzeigen bzw. anbieten

Abspannen: Den „Einsatz“ ordentlich beenden. Meldung an den Koordinator oder die Leitstelle, Protokoll schreiben,…
Seine „Ausrüstung“ und sich selbst wieder in Ordnung bringen. Für sich sorgen!

Es ist gut, sich vorher in Ruhe und außerhalb von belastenden Einsätzen zu überlegen, was man hinterher tut! Erfahrungsgemäß fällt einem unter Stress wenig ein.

für die PSNV-Einsatzkraft:
Re-Orientierung, Selbstwert und Selbstwirksamkeit, Gestaltung, Schutz und Sicherheit, Perspektive, Wertschätzung

Literatur:

Lammer, Kerstin, Kalter Schweiß auf dem Rücken - Seelsorge nach traumatischen Erlebnissen, in: Deutsches Pfarrerblatt 109 (4/2009), S. 179 - 182

Mitchell, Jeffrey T., Everly, George S., Critical Incident Stress Management. Handbuch Einsatznachsoorge. Psychosoziale Unterstützung nach der Mitchell-Methode, Deutsche Ausgabe hg. v. Müller-Lange, Joachim, Edewecht, Wien 2005[2]

Perren-Klingler, Gisela, Salutogenese und Resourcenarbeit als Basis der PSNV, in: Dies. (Hg.), Psychische Gesundheit und Katastrophe. Internationale Perspektiven in der psychosozialen Notfallversorgung, Heidelberg 2015, S. 37 - 53

Perren-Klingler, Giesela (Hg.), Psychische Gesundheit und Katastrophe. Internationale Perspektiven in der psychosozialen Notfallversorgung, Heidelberg 2015

Psychosoziale Notfallversorgung: Qualitätsstandards und Leitlinien Teil I und II, Praxis im Bevölkerungsschutz Bd. 7, Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK), 3. Auflage Bonn 2012

Rössler, Dietrich, Grundriss der Praktischen Theologie, 2. Aufl., Berlin, New York 1994