

Hinweise für psychologische Fachkräfte und Helfer im Hinblick auf zentrale Bedürfnisse, die Betroffene kurz- und mittelfristig darin unterstützen, extreme Erlebnisse zu verarbeiten

Schon zu Beginn der Verarbeitung von extremen Erlebnissen kommt es wesentlich darauf an, Selbstwirksamkeitserleben zu fördern. Die Ankunft in einer sicheren Umgebung und die verlässliche, kontinuierliche Anwesenheit von Bezugspersonen sind die wichtigsten Voraussetzungen für Betroffene, aus ihrem „Überlebensmodus“ herauszukommen. Die Stärkung der folgenden persönlichen Ressourcen steht in der Stabilisierungsphase im Vordergrund.

Theorie der Ressourcenerhaltung

nach Hobfoll (1988)

Bedürfnisse in Stresssituationen	Ableitungen für den Umgang mit Betroffenen
Sicherheit	<ul style="list-style-type: none"> • Sicheren Rahmen schaffen • Informieren, Situationsüberblick ermöglichen • Ordnung und Struktur schaffen und beibehalten
Verbundenheit	<ul style="list-style-type: none"> • Sich verlassen können: zuverlässig „da“ sein, begleiten • Zugehört bekommen statt Ratschläge erhalten • Verständnis und Wertschätzung erfahren • Konfrontation mit dem subjektiv Erlebten vermeiden! • Nicht „überhütet werden“
Selbstwirksamkeit	<ul style="list-style-type: none"> • In weiteres Vorgehen einbezogen werden • Eigene Entscheidungen ermöglicht bekommen • Erleben der Stärkung des eigenen Kontrollgefühls



Kollektive Wirksamkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Herstellung möglichst vollständigen Bildes der Situation und der Konsequenzen • Ereignis als Ganzes verstehen und eigenen möglichen Beitrag sehen • Ressourcen und Sichtweisen der Gruppe nutzen • Ermöglichung gemeinsamen Austauschs / Abschluss
Ruhe	<ul style="list-style-type: none"> • Abschirmung finden, ohne isoliert zu werden • Pause und Rückzugsmöglichkeiten erhalten
Perspektive	<ul style="list-style-type: none"> • Authentizität, Vermittlung positiver Perspektive • Ausblick auf folgende Stunden / Tage (Struktur erarbeiten) • Festen Ansprechpartner erhalten • Erfahren, dass das Gegenüber das eigene Handeln als sinnvoll und wertvoll betrachtet

Quelle: https://www.researchgate.net/publication/5668133_Five_Essential_Elements_of_Immediate_and_Mid-Term_Mass_Trauma_Intervention_Empirical_Evidence