

Psychologische Akut-Hilfe nach traumatischen Ereignissen

für Betroffene & Zeug:innen, Angehörige, Kolleg:innen & Führungskräfte

Hintergrund

Das Erleben und Mitansehen von schweren Unfällen, Gewalttaten oder anderen schwerwiegenden Ereignissen kann für die Betroffenen traumatisch sein und nicht nur körperliche, sondern auch tiefgreifende seelische Verletzungen zur Folge haben.

Auch wenn viele Menschen ein traumatisches Ereignis mit Abstand einiger Wochen aus eigener Kraft verarbeiten können, besteht für einen Teil der Betroffenen ein erhebliches Risiko, eine Traumafolgestörung, wie zum Beispiel eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), zu entwickeln. In der Akutphase, der unmittelbaren Zeit nach dem schwerwiegenden Ereignis ist der Bedarf nach professioneller psychologischer Beratung hoch, nicht nur für die unmittelbaren Betroffenen, sondern oftmals auch für Kolleg:innen, Vorgesetzte und Angehörige.

So zeigen Studien, dass ca. 10 - 20 % der Opfer von schweren Verkehrs- und Arbeitsunfällen und ca. 5% der Zeug:innen von Unfällen oder Gewalthandlungen, eine PTBS entwickeln.

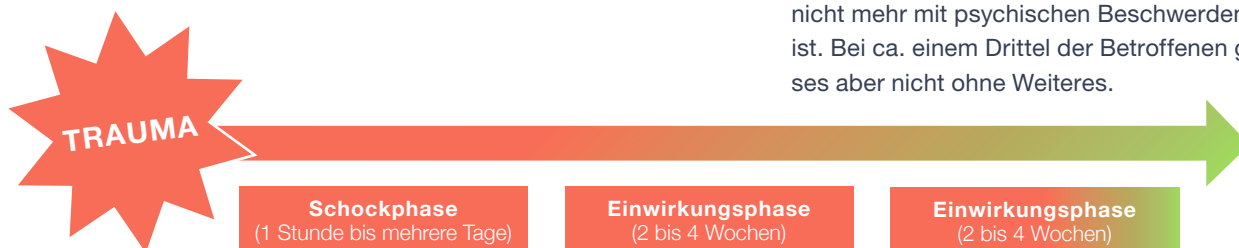
Unverarbeitete traumatische Ereignisse können zu anhaltend hohem Leiden, Verlust der Lebensqualität und zur Arbeitsunfähigkeit bis hin zur Berufsunfähigkeit führen. Eine frühzeitige psychologische Beratung reduziert nachweislich das Risiko für eine Chronifizierung von Beschwerden. (Evaluation der HPC-Akutintervention, veröffentlicht in „Trauma und Gewalt“, 2008).

Ein Trauma ist keine Störung

Ein Großteil der Menschen, die mit einem solchen Ereignis konfrontiert werden, erleben kurzfristig Symptome und Beschwerden, können sich aber nach einiger Zeit erholen und finden in den Alltag zurück. Oftmals aber reichen die Selbstheilungskräfte nicht aus, was verschiedene Gründe haben kann, wie die Schwere des Ereignisses, das Ausmaß der Auswirkungen auf das eigene Leben und den individuellen Voraussetzungen. Wenn Menschen zu den falschen Bewältigungsstrategien greifen, zu wenig Unterstützung von anderen erhalten oder sich aus anderen Gründen nicht erholen können, so droht die Gefahr einer Chronifizierung der Beschwerden.

Nach einem traumatischen Ereignis durchlaufen Menschen prototypisch drei Phasen:

- 1** Initial ist eine Phase des Schocks, der durch die Konfrontation mit dem Ereignis ausgelöst wird.
- 2** In einer Einwirkungsphase setzen sich Betroffene mit dem Geschehen auseinander, was mit verschiedenen Symptomen und Belastungsreaktionen verbunden ist, die aber Teil der Verarbeitung sind.
- 3** Bei vielen tritt nach einiger Zeit dann eine Erholungsphase ein, in der das Ereignis langsam verblasst und nicht mehr mit psychischen Beschwerden verbunden ist. Bei ca. einem Drittel der Betroffenen gelingt dieses aber nicht ohne Weiteres.



Psychologische Akut-Hilfe nach traumatischen Ereignissen

direkt, kompetent und lösungsorientiert



Die HPC-Trauma Akut-Hilfen

Die HumanProtect Consulting GmbH (HPC) bietet mit einem bundesweiten Netzwerk von Psycholog:innen seit 2001 kurzfristige und sachgerechte Beratungen nach traumatischen Ereignissen an. Je nach Bedarf **aufsuchend vor Ort** oder **(Video-) telefonisch**, in Einzelgesprächen oder in **Gruppeninterventionen**.

Auch der **zeitliche Umfang** der psychologischen Beratung kann den Notwendigkeiten und der jeweiligen Situation angepasst werden. Von einem einmaligen Gespräch bis hin zu einer mehrwöchigen Begleitung des Verarbeitungsprozesses.

Die wesentlichen Elemente

Psychoedukation: Die Vermittlung von Informationen über psychische Prozesse und Verläufe nach einem traumatischen Ereignis hilft, sich zu verstehen, bestimmte Reaktionen zu „normalisieren“ und so Sicherheit und Kontrolle wieder zu finden.

Stabilisierung und Förderung der Bewältigung

Durch Vermittlung von Strategien und Techniken können Betroffene wieder besser zu Kräften kommen, Stabilität und Sicherheit gewinnen, gemeinsam wird reflektiert, welche **Bewältigungsstrategien angemessen und sinnvoll sind, um mit der Situation umzugehen**.

Risikoscreening, ggf. Vermittlung in Therapien

Die Psycholog:innen schätzen das Risiko ein, ob sich ohne weitere Maßnahmen eine Traumafolgestörung entwickeln wird. Frühzeitige Behandlungen werden angestoßen, ggf. Kontakt zu Kostenträgern (Berufsgenossenschaften, Krankenkassen) aufgenommen, weiterführende Informationen bereitgestellt.

Nachsorge und Begleitung

Je nach Situation, Bedarf und vereinbarter Leistung werden Betroffene über mehrere Wochen begleitet, um den Verarbeitungsprozess zu beobachten. Hier können auch regelmäßige Sitzungen mit Therapiecharakter vereinbart werden.

Angebote

- ⊖ **Psychologische Akut-Hilfe am Telefon/per Video**
Kurzfristige, flexible Einzelgespräche mit zeitlich begrenztem Fokus (bis 5 h)
- ⊖ **Psychologische Akut-Hilfe vor Ort**
Einzel- oder Gruppengespräche im Unternehmen oder bei den Betroffenen zu Hause (bis 8 h vor Ort) mit telefonischer Nachsorge nach Bedarf.
- ⊖ **Psych. Akutbehandlung am Telefon/per Video**
Begleitung der Betroffenen über einen längeren Zeitraum (bis zu 12 Stunden) mit therapeutischem Fokus zur Unterstützung des Verarbeitungsprozesses

Qualifikation

Psycholog:innen und Therapeut:innen mit einschlägiger fachlicher Qualifikation und langjährigen Erfahrungen im Bereich Traumaberatung, Krisenintervention und Psychotherapie

Reaktionszeit

Bereitstellung einer ersten telefonischen psychologischen Beratung innerhalb weniger Stunden nach Anfrage, garantiert innerhalb von 24 h. Vor-Ort-Maßnahmen können innerhalb von 72 h organisiert werden.

Leistungsumfang

Psychologische Akuthilfe vor Ort, telefonisch oder online.

Inhalte: Psychoedukation, Stabilisierung,

Risikoanalyse und bedarfsorientierte Nachsorge.

Nach §4, Abs.14 UStG sind diese heilkundlichen Leistungen von der Umsatzsteuer befreit.

Kosten: Sprechen Sie uns an!

Kontakt

HumanProtect Consulting GmbH
Worringer Straße 25, 50668 Köln

☎ 0221 37 999 30 🌐 www.humanprotect.de

✉ kontakt@humanprotect.de

Mo-Fr von 08.00 bis 18.00 Uhr (ausgenommen Feiertage)