



## Hinweise für den Umgang mit Betroffenen von akuten Belastungen:

Angelehnt an eine Handreichung nach 9/11 von Edna B. Foa, Elizabeth A. Hembree, David Riggs, Sheila Rauch und Martin Franklin, Zentrum für die Behandlung und Untersuchung von Angstzuständen, Abteilung für Psychiatrie, Universität von Pennsylvania.

- 1) Die Mechanismen der natürlichen Erholung von traumatischen Ereignissen sind stark. Für die meisten nehmen Angst, Unruhe, Wiedererleben, Vermeidungsdrang und hyperarousale Symptome, falls vorhanden, mit der Zeit allmählich ab.
- 2) Die Menschen sollten ermutigt werden, natürliche Unterstützung zu nutzen und mit denen, mit denen sie sich wohl fühlen - Freunden, Familie, Mitarbeitern - in ihrem eigenen Tempo zu sprechen. Sie sollten ihrer natürlichen Neigung folgen, wie viel und mit wem sie sprechen.
- 3) Wenn jemand in dieser unmittelbaren Folgezeit mit einer Fachperson sprechen möchte, lautet die hilfreiche Antwort:
  - a) **aktiv und unterstützend zuhören, aber nicht nach Details und emotionalen Reaktionen suchen. Lassen Sie die Person sagen, was sie gerne sagt, ohne auf mehr zu drängen.**
  - b) **Validierung und normale natürliche Erholung.**
- 4) Es finden sich wenige Studien, die die Wirksamkeit von Kurzinterventionen unmittelbar im Anschluss an das traumatische Ereignis unterstützen. In einigen Studien wird von einer Zunahme Posttraumatischer-Symptome nach solchen Interventionen (z.B. Debriefing) berichtet.
- 5) Dementsprechend empfehlen wir **keine** zielgerichtete Intervention wie Debriefing, Trauma-therapeutische Interventionen etc. in dieser ersten Folgeperiode. **Wenn Personen in einer Ambulanz/ Beratungsstelle um Hilfe bitten**, sollte es vermieden werden nur eine einzelne Sitzung anzubieten. In diesen Fällen **sollten 2-3 Gespräche über einen Zeitraum von 2-6 Wochen geplant** werden.
- 6) Traumatische Erlebnisse können Erinnerungen wecken und / oder Symptome im Zusammenhang mit früheren traumatischen Ereignissen verschlimmern. So werden einige Leute das Gefühl haben, dass dies "alte Wunden öffnet". Diese Symptome sollten ebenfalls normalisiert werden und werden mit der Zeit wahrscheinlich nachlassen. Es kann hilfreich sein, die Menschen zu fragen, welche Strategien sie in der Vergangenheit erfolgreich angewendet haben, um damit umzugehen, und sie zu ermutigen, sie weiterhin anzuwenden.
- 7) Personen, die nach drei Monaten weiterhin unter schweren Belastungen leiden, die die Funktion beeinträchtigen, haben ein höheres Risiko für anhaltende Probleme. Diese Personen sollten zur angemessenen Behandlung überwiesen werden.