

Versorgung akut-traumatisierter Menschen

Sicherheit

1. Sicherheit vermitteln, aus Gefahrenzone schaffen (physisch wie psychisch)

- Vom Gefahrenort/Täter wegbringen
- „Es ist vorbei“ ist der wichtigste Satz
- Vorsicht mit Körperkontakt, wenn möglich aber Wärme vermitteln durch sanfte Berührung, Decke, Darreichung eines Getränks, einer Zigarette...
- Transparenz: Information über alle Schritte des Rettungsteams, aber auch des übrigen Geschehens vermitteln
- Individuell unterschiedliche Sicherheitsaspekte beachten (Tür zu/auf, andere Person dabei/ohne...)

=> „Gefahr vorüber“ signalisiert ein Ende der Notwendigkeit, Stresshormone zu produzieren

2. Informationsvermittlung/Anerkennung des Geschehenen

- auf Reaktionen achten, nicht überlasten: Entspannung und Beruhigung haben Vorrang
- auch bei scheinbar nicht ansprechbaren Patienten Informationen über Hergang, Verletzungen und Vorgehen vermitteln (die eigenen Phantasien sind oft schlimmer als die Information über vorhandene Verletzungen)
- bei Zittern/Schütteln dies als erwünschte Reaktion des Körpers bewerten, die es erleichtert, die im Trauma mobilisierte, aber blockierte Energie loszuwerden
- beschreiben Sie, was passiert ist, tabuisieren sie das Geschehene nicht. Sie helfen dabei die Integration des Unfassbaren zu vollziehen.

=> Orientierung und Sicherheit empfinden; Anerkennung des Geschehenen ermutigt Wertbildung

3. Orientierung in Raum und Zeit

- „Sie sind in Sicherheit“ und „Es ist vorbei“ (nur wenn dem so ist, sonst droht ein weiterer, noch schwererer Vertrauensverlust!) sind wichtige Hinweise für die Klientin, die innerlich noch in der traumatischen Situation feststeckt
- Stellen Sie Fragen zum Vorher und Nachher, zu unverfänglichen, nicht traumatischen Situationen; sie fördern so die Orientierung im Hier und Jetzt

=> Orientierung und Einordnungsmöglichkeit

4. Unterstützung der Handlungsfähigkeit

- Wenn die Person den Impuls zeigt, strukturierende Handlungen (Anrufe, Papiere-Zusammenstellen, Informieren von Angehörigen etc.) anzugehen, unterstützen Sie sie einfühlsam und ruhig.
- Lenken Sie ungezielte Umtriebigkeit wenn möglich zurück zur Entspannung, indem Sie die Notwendigkeit der Ruhe betonen und darauf verweisen, dass Sie ein späteres Handeln unterstützen werden. Wenden Sie aber auf keinen Fall an, begleiten Sie nötigenfalls die Person und pacen Sie sie zurück in die Entspannung.

=> Erhöhung des Kontrollgefühls, Überwindung der Hilflosigkeit

Da sein

5. Sprache finden helfen

- Reden lassen
- Auch über Geschehenes erzählen lassen, aber nicht forcieren!
- Bereitschaft signalisieren, dass Sie zuhören

=> Sprechen fördert die Integration, aber nur, wenn jemand von selbst sprechen möchte; Menschen verarbeiten unterschiedlich! Wird das Erzählen forciert, besteht die Gefahr einer erneuten Traumatisierung.

6. Gefühle zeigen lassen

- Wenn die betroffene Person Gefühle zeigt, stark reagiert, lassen Sie es zu, unterstützen sie es als wichtige, integrierende Erfahrung, bleiben Sie da
- Wenn die Person sich schüttelt, zittert, schluchzt, unterstützen Sie den Prozeß durch einfühlsame Erläuterung, dass die Gefühlsäußerungen
 - angemessen
 - für einen erfolgreichen Prozeß hilfreich sind

=> Sie unterstützen damit die Selbstakzeptanz, den Trauerprozeß, das Vertrauen in die Angemessenheit des eigenen Verhaltens und physiologisch die Integration der überschüssigen Energien

7. Entlasten

- „Ihr Erleben ist normal, es geht fast allen so, die etwas derart Schlimmes erleben“
- „Sie haben getan was Sie konnten. Niemand hätte das anders machen können.“
- „Sie haben überlebt.“

=> Schuld- und Schamgefühle sind individuelle Gefühle aus dem Erleben; sie werden durch den Vergleich mit anderen entschärft, als Erfahrungen verallgemeinert.

8. Vermeidungsverhalten/Abwehr zulassen

- Halten Sie sich zur Verfügung, drängen Sie sich nicht auf.
- Zeigen Sie ihr Verständnis und Ihre Toleranz für die Zurückweisung und signalisieren Sie, dass Sie für den Bedarfsfall da sein.
- Halten Sie sich dann aber auch bereit, informieren Sie über Ihr Weggehen.

=> Kontrollverlust ist zentrales Erleben im Trauma, durch Ihr Verhalten geben Sie dem Anderen die Kontrolle zurück. Er kann selbst bestimmen, wann er auf Sie zurückkommt; das Bereithalten auch über einen längeren Zeitraum (und die Information bei Situationsänderungen) schafft eine Grundlage für Vertrauen.

9. Dissoziationen beachten

- Achten Sie auf verbale und nonverbale Signale, die Ihnen vermitteln, dass Ihr Gegenüber „nicht hier“ ist.
- Orientieren Sie Ihr Gegenüber über den Wechsel von Modalitäten und haptische/akustische/visuelle Orientierung ins Hier und Jetzt.
- Seien Sie bestimmt, aber nicht übergriffig, vermeiden Sie Schrecksituationen.

=> Dissoziationen sind Überbleibsel der traumatischen Situation, aber auch Versuche, sie zu integrieren. Betone Sie die Normalität und zunehmende Normalisierung der Vorgänge. Behandeln Sie auch „Abwesende“ als seien sie hier; ein Teil von ihnen ist anwesend, sonst hätten sie nicht überlebt.

Stress reduzieren

Stresshormone sind Überbleibsel aus dem traumatischen Erleben, eine Verarbeitung kann durch gezielte Bewegung und Entspannungsverfahren angeregt werden.

10. Bewegung tut gut

- Achten Sie darauf, dass die Person beim Bewegen (zunehmend) im Hier und Jetzt orientiert ist; helfen Sie durch Ansprache, Einladung zu anderen Bewegungen nach.
- Zittern und unwillkürliche Körperzuckungen sind meist (sozial) unerwünscht und werden deshalb schnell unterdrückt; fördern Sie diese automatische Entladung der angestauten Energie!
- Konzentrieren Sie auf den Atem, wenn das für die Betroffene erst noch zuviel ist, achten Sie selbst auf durchlässige freie Atmung.

=> Bewegung hilft bei der Integration im Hier und Jetzt, wenn sie nicht vollautomatisch und ohne bewusste Aufmerksamkeit passiert. Der Atem ist ein guter Mittler zwischen der Energie des Körpers und der Verankerung im Jetzt.