

Psychische Erste Hilfe bei Unfällen

Kompensation eines Defizits

Frank Lasogga / Bernd Gasch

4., überarbeitete Auflage



Verlagsgesellschaft Stumpf + Kossendey mbH, Edewecht 2006

Inhalt

1	Einleitung	8
2	Die aktuelle Situation	10
2.1	Wechselwirkung von Körper und Psyche	10
2.2	Ausbildung	14
2.3	Wissenschaftliche Vorgehensweise	16
3	Die psychische Situation von Unfallpatienten	21
3.1	Belastungen	21
	▶ Physiologische Belastungen	22
	▶ Psychologische Belastungen	24
3.2	Moderator-Variablen	27
	▶ Biologische Variablen	27
	▶ Soziographische Variablen	28
	▶ Psychologische Variablen	28
3.3	Reaktionen	29
	▶ Gefühle	29
	▶ Gedanken	31
	▶ Verhalten	32
3.4	Mittel- und langfristige Folgen	36
4	Der Umgang mit direkt Betroffenen	38
4.1	Überblick	38
4.2	Begrüßung	40
4.3	Nonverbales Verhalten	44
4.4	Information	46
4.5	Kompetenz	49
4.6	Eigenkontrolle	51

4.7	Gespräch	52
4.8	Psychischer Ersatz	55
4.9	Spezielle Gruppen	57
	► Kinder und Jugendliche	57
	► Ältere Personen	59
	► Ausländer	60
	► Aggressive	61
	► »Problem«-Patienten	62
	► Sterbende	63
4.10	»Todsünden«	63
	► Vorwürfe	63
	► Abgestumpftheit	64
	► Hektik	64
5	Der Umgang mit indirekt Betroffenen	66
5.1	Angehörige	66
	► Angehörige von Notfallpatienten	66
	► Angehörige bei Todesfällen	69
5.2	Zuschauer	72
	► Gründe für das Zuschauen	72
	► Umgang mit Zuschauern	76
5.3	Medien	80
6	Der Umgang mit sich selbst	83
6.1	Belastungen und die Folgen	83
6.2	Umgang mit Belastungen während des Einsatzes	85
6.3	Aufarbeitung belastender Erlebnisse	88
7	Wissenschaftliche Diskussion	94
7.1	Wissen versus Verhalten	94
7.2	Intuitives versus rationales Handeln	95

7.3	Haltung versus Technik	97
7.4	Allgemeines versus differenzielles Verhalten	98
7.5	Beruhigung versus Aktivierung	99
7.6	Zur Praxisrelevanz psychologischer Forschung	100
8	Regeln	103
8.1	Regeln zur Psychischen Ersten Hilfe für Laien (»Die 4-5-Regeln)	103
8.2	Regeln zur Psychischen Ersten Hilfe für professionelle Helfer	104
9	Selbst-Trainingsprogramm	106
	Aufgabe 1: Rollenspiel I	106
	Aufgabe 2: Rollenspiel II	108
	Aufgabe 3: Übung zum aktiven Zuhören I	110
	Aufgabe 4: Übung zum aktiven Zuhören II	112
	Aufgabe 5: Vorstellung und Information	113
	Aufgabe 6: Anruf	114
	Aufgabe 7: Nachsorge	115
10	Nachwort	117
11	Literatur	119
	Autoren	127