

## Hilfe – Jederzeit!

Notfallpsychologinnen und Notfallpsychologen sind speziell für die Akut-Situation und die anschließende Begleitung bei der Bewältigung des traumatischen Ereignisses ausgebildet. Wenn erforderlich, vermitteln sie in geeignete Anschlussmaßnahmen.

Hier finden Sie **Notfallpsychologinnen und Notfallpsychologen** auch in Ihrer Nähe.

Weitergehende Hilfe finden Sie auch bei den folgenden Stellen:

**Telefonseelsorge** (24/7)  
0800-1110111 oder 0800-1110222

**Weißer Ring** (Hilfe für Kriminalitätsoffer)  
01803-343434

**Online-Datenbank für Betroffene von Straftaten**  
[www.odabs.org](http://www.odabs.org)

**Psychotherapieinformationsdienst**  
030-209166330

Für eine wirksame Hilfe ist es wichtig, dass Sie nicht nur von Ihren Symptomen, sondern auch von der Ursache, nämlich dem belastenden Ereignis berichten.

Weitere Unterstützung bzw. Kontakte können Sie auch bei Ihrer örtlichen Polizeidienststelle (nach Gewalterlebnissen), bei Verwaltungsbehörden, Sozialpsychiatrischen Diensten / Krisendiensten, bei Ihrem Pfarramt und auch Ihrem Hausarzt erhalten. All diese Stellen verfügen i.d.R. über umfangreiche Listen mit lokalen Hilfsangeboten.

Alle Informationen in dieser Broschüre wurden mit Sorgfalt erarbeitet; eine Haftung für Richtigkeit und Vollständigkeit kann aber nicht übernommen werden.  
August 2021

## Wer sind wir?

Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP) vertritt seit mehr als 70 Jahren die beruflichen Interessen der Psychologinnen und Psychologen aus allen Tätigkeitsbereichen.

Notfallpsychologinnen und Notfallpsychologen sind ausgebildete Diplom-/Master Sc. Psychologinnen und Psychologen, die sich auf die Begleitung von Menschen in Notfallsituationen und akuten Krisen spezialisiert haben.

### **Notfallpsychologinnen und Notfallpsychologen nehmen u.a. folgende Aufgaben wahr:**

- Unterstützung für Opfer, Angehörige und Einsatzkräfte
- Akutinterventionen nach traumatischen Ereignissen
- Angebot von Nachsorgemaßnahmen in den ersten vier bis sechs Wochen nach dem Ereignis. Danach Weiterleitung bei ggf. noch vorhandenen Beeinträchtigungen zur heilkundlichen Behandlung.
- Erkennen besonders gefährdeter Personen und bei Bedarf Weiterleiten zu heilkundlicher Psychotherapie (Screeningkompetenz)
- Beurteilen des individuellen Betreuungsbedarfs aller betroffenen Personengruppen (direkt und indirekt Betroffene)
- Ausbildung und Einsatzbegleitung in der Einsatzkräfte-Nachsorge und der Krisenintervention
- Beratung von Vorgesetzten und Mitarbeitenden bei Ereignissen in Unternehmen
- Beratung und Unterstützung bei der Umsetzung des institutionellen Krisenmanagements

### **Herausgeber**

Fachgruppe Notfallpsychologie  
der Sektion Klinische Psychologie  
im BDP e.V.  
Sektionsgeschäftsstelle  
Kirchstrasse 3B  
56203 Hörh-Grenzhausen



Psychologie  
bewusst vertreten.

# ... plötzlich ist nichts mehr, wie es war

## Empfehlungen für den Umgang mit belastenden Ereignissen



## Ein Notfall ist eingetreten

Es gibt Ereignisse im Leben, die so gravierend sind, dass sie uns Menschen enorm belasten und uns kaum noch ermöglichen, an etwas anderes zu denken. Dies kann nach einem Unfall, dem Miterleben einer schweren Erkrankung oder eines Todesfalles oder nach Einwirkung von Gewalt oder einer Katastrophensituation der Fall sein.

Nach solchen traumatischen Ereignissen zeigen sich oft körperliche und emotionale Reaktionen wie Herzrasen/-pochen, Angst, Handlungsunfähigkeit, Schuldgefühle, Hilflosigkeit, Verzweiflung oder Wut. Diese normalen Reaktionen zeigen, wie stark wir Menschen mit der Verarbeitung des Geschehenen befasst sind. Sie lassen in den meisten Fällen nach wenigen Tagen nach.

## Was kann man sofort tun?

Als hilfreich und entlastend haben sich die folgenden Verhaltensweisen erwiesen:

- Ruhe und Zeit für sich selbst nehmen
- Gespräche mit vertrauten Personen
- Unterstützung annehmen (Partner, Freunde, Beratungsstelle)
- Aktivitäten, die Freude machen
- Bewegung und körperliche Aktivität
- Rückkehr in einen geregelten Arbeits- und Tagesrhythmus

Gehen Sie als Außenstehende auf Betroffene zu. Haben Sie keine Angst, Sie können nichts falsch machen.

## Was kann etwas später noch eintreten?

Auch wenn das Ereignis schon etwas her ist, können möglicherweise noch Reaktionen auftreten, wie z. B.:

- Schreckhaftigkeit
- Quälende Erinnerungen
- Alpträume/Schlafstörungen
- Belastende Bilder/Vorstellungen
- Gefühl der Hoffnungslosigkeit/Sinnlosigkeit
- Interessenverlust
- Erinnerungslücken
- Konzentrationsprobleme
- Appetitlosigkeit
- Rückzug von Bekannten
- Herzrasen

Das zeigt, dass die Psyche noch etwas Zeit benötigt, um das Geschehene zu verarbeiten.

Diese Reaktionen werden üblicherweise von Woche zu Woche weniger, bis sie schließlich gar nicht mehr auftreten. Man kann sie also beruhigt zulassen! Das Verdrängen dieser Symptome führt erfahrungsgemäß nicht zu einer schnelleren Verarbeitung des belastenden Ereignisses.

Mit notfallpsychologischer Soforthilfe in der Akutsituation und in den ersten Wochen nach dem belastenden Ereignis kann der Bewältigungsprozess unterstützt werden, so dass eine längerfristige Dauerbelastung gar nicht erst entsteht.