

Wann Notfallpsychologie hilft:

- Sie haben ein belastendes Ereignis erlebt und Ihre eigenen Ressourcen reichen aktuell nicht zur Bewältigung dieser Krisensituation aus.
- Sie sind im Rahmen Ihrer (ehrenamtlichen) Tätigkeit immer wieder mit belastenden Akutsituationen konfrontiert und möchten lernen, mit diesen besser umzugehen.
- Ein einschneidendes Erlebnis aus Ihrer Vergangenheit beeinträchtigt auch heute noch Ihr Leben. Sie möchten das Erlebte verarbeiten und Ihre psychische Stabilität dauerhaft wiedererlangen.
- Ein/e Angehörige/r hat ein belastendes Ereignis durchgemacht und Sie möchten ihr/ihm gerne unterstützend zur Seite stehen.
- Sie möchten sich auf künftige Akutsituationen vorbereiten und suchen nach einer professionellen Unterstützung.
- Sie arbeiten in einem Unternehmen oder einer Organisation, in der MitarbeiterInnen immer wieder in Akutsituationen kommen. Mit Hilfe von Schulungen durch ExpertInnen möchten Sie die MitarbeiterInnen auf diese vorbereiten.

Sie brauchen psychologische Hilfe oder haben noch Fragen zum Thema Notfallpsychologie?

Unsere
Helpline
ist für
Sie da!



01 504 80 00
helpline@boep.or.at

Sie suchen eine/n PsychologIn, Klinische/n PsychologIn oder GesundheitspsychologIn in Ihrer Nähe? Dann nutzen Sie Psychnet, die größte PsychologInnen-Suchmaschine Österreichs:

www.psychnet.at



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP

Notfall-
psychologie

Was ist Notfallpsychologie?

Immer wieder sind Menschen im Laufe ihres Lebens mit extrem belastenden Ereignissen konfrontiert. Dies können beispielsweise Unfälle sein, Naturkatastrophen, die Erkrankung/der Tod eines/r nahen Angehörigen oder Ähnliches. Viele Menschen werden von diesen Erlebnissen tief erschüttert.

Häufig reichen ab einem bestimmten Zeitpunkt die eigenen Ressourcen zur Bewältigung der akuten Krisensituation nicht mehr aus. Spätestens wenn die Lebens-, Arbeits- und/oder Beziehungsfähigkeit der Betroffenen beeinträchtigt ist, sollten sie zeitnah professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Genau hier hilft die Notfallpsychologie, die eine Spezialisierung der Klinischen Psychologie ist.

Notfallpsychologie unterstützt Einzelpersonen und/oder Gruppen, wenn sie Erlebtes allein nicht mehr bewältigen können. Die ExpertInnen arbeiten mit direkt Betroffenen, aber auch mit Familienangehörigen, Einsatzkräften und/oder BeobachterInnen unmittelbar und zeitnah, um tiefergehende, langfristige Belastungsstörungen zu verhindern.

ExpertInnen aus dem Bereich der Notfallpsychologie sind aber genauso bei der Nachbetreuung nach belastenden Ereignissen tätig. Darüber hinaus arbeiten sie im Rahmen von und bei Schulungen zur Vorbereitung auf Akutsituationen (beispielsweise in besonders gefährdeten Unternehmen wie z. B. Blaulichtorganisationen).

Arbeitsbereiche der Notfallpsychologie

ExpertInnen aus dem Bereich der Notfallpsychologie helfen Menschen in den folgenden drei Bereichen:

Bereich 1: Vorbereitung/Schulung

Viele Menschen wissen, dass sie beruflich oder privat in gefährliche Situationen geraten können. Wenn dem so ist, sollten sie sich nicht nur inhaltlich, sondern auch emotional-psychologisch auf diese möglichen Herausforderungen vorbereiten. Eine Möglichkeit dies zu tun, ist die Teilnahme an Schulungen genauso wie das Durchspielen von realistischen Szenarien, um in der Akutsituation möglichst gut auf diese vorbereitet zu sein.

Diese Vorbereitung kann sich den realen Situationen nur annähern, stellt aber trotzdem einen wesentlichen Teil einer gewissenhaften und professionellen Vorbereitung dar. Typische Berufsgruppen und Tätigkeitsfelder, die Schulungen in Anspruch nehmen, sind beispielsweise sämtliche Einsatzkräfte, Kassen-, Pflege- oder Flugpersonal.

Um diese Vorbereitung auch der breiten Bevölkerung anbieten zu können, werden z. B. bei der Österreichischen Akademie für Psychologie | ÖAP „psychologische Erste-Hilfe-Kurse für Laien angeboten“, die speziell auf die Vorbereitung für belastende Ereignisse des Alltags eingehen.

Bereich 2: Akutintervention

In der Akutintervention werden Menschen betreut, die aktuell mit einem außergewöhnlich belastenden Ereignis konfrontiert sind. Dies kann beispielsweise die Bedrohung des eigenen Lebens oder jenes eines anderen Menschen sein.

In der Akutintervention ist eine rasche Unterstützung von ExpertInnen aus dem Bereich der Notfallpsychologie unbedingt nötig. Diese tragen einerseits dazu bei, die akute Belastung der Betroffenen zu lindern. Andererseits arbeiten sie daran, das Auftreten weiterer, tiefer gehender Belastungsstörungen zu vermeiden.

Das Angebot reicht von klassischer Krisenintervention von Einzelpersonen bis hin zu der Betreuung von Gruppen. Dabei werden nicht nur Privatpersonen unterstützt, sondern auch Betriebe oder öffentliche Einrichtungen. Beispiele hierfür können das Ableben von nahen Angehörigen oder Krisensituationen in Betrieben sein.

Bereich 3: Nachbetreuung/Nachbehandlung

Nach der Akutsituation eines belastenden Ereignisses kommt es besonders auf die fachliche psychologische Bewertung und Überprüfung der bereits erarbeiteten Bewältigungsmechanismen und die zur Verfügung stehenden Potentiale und Ressourcen des bzw. der Betroffenen an. Diese gilt es im Rahmen der Nachbetreuung zu erkennen und zu mobilisieren.