



Erste Hilfe nach Ereignissen, die das seelische Gleichgewicht erschüttern

Mag.a. Sonja Hörmanseder
(pro mente OÖ/ Krisenhilfe OÖ)

Sonja.Hoermanseder@krisenhilfeooe.at

Arbeitsassistentz Fachtage _DABEI Austria
10.10.2018



Über mich.....

Sonja Hörmanseder

TL Kriseninterventionszentrum der Krisenhilfe OÖ
+ TL Akut (Mobiles Angebot bei Psychosozialen Krisen)

Stv. Geschäftsfeldleitung Krisenhilfe OÖ

2004: Einstieg bei pro mente OÖ im Jugendbereich
(Berufliche Integration)

2016: zusätzlich Mitarbeit in der Krisenhilfe OÖ

2017: Teamleitung und Stv. GFL



Was ist seelische Gesundheit, seelisches Gleichgewicht ?

- Basis ist die **Harmonie vieler Faktoren**. Störungen in der Balance können zu ernsthaften psychischen und körperlichen Erkrankungen führen.
- Lt. Weltgesundheitsorganisation (WHO): "**Keine Gesundheit ohne Psychische Gesundheit!**"
Psychische Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von psychischer Krankheit bzw. psychischen Störungen
(vgl. WHO 2014; World Health Organization 2013, 6)

Was ist seelische Gesundheit, seelisches Gleichgewicht ?

Welche Faktoren sind das ?

- Körperliche (physische) Gesundheit
- Partnerschaft/ Familie
- Beruf /Arbeit
- unser persönliches Netzwerk (Freunde, Freizeit und sozialen Kontakte)



Ereignisse und Lebensumstände, die das seelische Gleichgewicht erschüttern

Sammlung:

Trennung, Verlust eines Menschen; Verlust
des Arbeitsplatz bzw. Bedrohung davon;
Unfälle, Gewalterlebnisse, Zeugentum,
Überforderung, Unterforderung, Erkrankung,
Umzug/Wegfall des bekannten sozialen
Umfelds, Schulden, Zeitdruck, Leistungsdruck;
(bevorstehende) Pensionierung, Geburt eines
Kindes, Pubertät, Auszug des Kindes,.....



Ereignisse u. Lebensumstände, die das seelische Gleichgewicht erschüttern

- **Stress:** ist grundsätzlich nicht negativ; erhöht Leistungsfähigkeit ,Aufmerksamkeit, Konzentration,.....
- nicht aber: **Dauerstress, Kumulativer Stress , Traumatischer Stress**



Stress

ist die physische, psychische und biochemische Reaktion des Körpers

auf Anforderungen, welche kurzfristig mit den verfügbaren Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten nicht bewältigt werden können

Belastungs- Stressreaktionen.....

- **sind sehr subjektiv** dh zwei Personen werden möglicherweise nicht die gleichen Situationen als (gleich) belastend erleben
- hängen stark von der momentanen Verfassung /Situation des Einzelnen ab
- nicht von sich auf andere schließen



Symptome

Körperfunktionen

(Kurzatmigkeit, Herzstiche, trockener Mund, Kloß im Hals, Kreislaufstörungen bis zum Kollaps, hoher Blutdruck, vermehrtes Schwitzen, Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen, Gewichtsabnahme,...)



Symptome

Denkvermögen/Gefühl


(Unsicherheit, Überempfindlichkeit, innere Anspannung und Überbelastung, Angst, Nervosität, Gereiztheit, Aggressivität, Apathie, depressive Verstimmung, Resignation, Konzentrationsschwäche, Alpträume, eingeeengte Wahrnehmung, Leistungsabfall, Denkblockaden, Gedächtnisstörungen)



Symptome

Verhalten

(Meiden der Stress auslösenden Situationen;
Gereiztes Verhalten gegenüber anderen, Starre
Mimik, Zittern, Zähneknirschen, Fingertrommeln,
Fuß wippen, Stottern, nervöse Gestik, Sozialer
Rückzug)



Klingen belastende Stressreaktionen (= akute Belastungsreaktionen als normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis) nicht innerhalb von ca 48 h ab bzw. zeigt sich nicht innerhalb von ein paar Tagen eine deutliche Verbesserung/Verringerung der Symptome

besteht die Gefahr einer akuten Belastungsstörung-
professionelle Hilfe ist erforderlich !

Belastende Stressreaktionen = psychische Krise



Erste Hilfe Wie kann ich helfen ?

Hinsehen, nicht wegsehen aus Angst das Falsche zu tun

aktives Zugehen auf Betroffene, nicht alleine lassen
sich Zeit nehmen, Geduld haben, versuchen Ruhe zu bewahren

einfach „DA“ sein u. zuhören, reden od. gemeinsam schweigen



Erste Hilfe

Wie kann ich helfen ?

- sich Unterstützung von Experti*nnen holen zB bei Notfallsnummern/Krisenintervention anrufen, um zu erfahren, wie man den /die Betroffene unterstützen kann
- keine gut gemeinten Ratschlägen und vorschnellen Lösungen anbieten, sich zurücknehmen – ernst nehmen, nicht bagatellisieren

Wann ist professionelle Hilfe notwendig ?

- **bei akuten Krisen/Gefahr in Verzug**
- **bei Selbstgefährdung** (Suizidgefahr, Selbstversorgung nicht mehr möglich,...)
- **bei Fremdgefährdung** (Gewaltandrohung, Gefährdung von Kindern,...)
- **bei persönlicher Überforderung** (Helfer*innen müssen auf eigene Grenzen achten, Verantwortung nicht alleine tragen; Unterstützung eines anderen Menschen darf nicht zur eigenen Überforderung führen!)
- wenn keine anderen Ressourcen im Umfeld vorhanden bzw. im Moment verfügbar sind

Was ist zu beachten ?

- Krisen sind grundsätzlich Teil unseres Lebens, Wendepunkte im Leben
- Die Bewältigung von Herausforderungen (Schulbeginn, Geburt etc, ebenso Ereignisse wie Todesfall und Trennung) als Teil der Reifung und Entwicklung
- Der Bedarf nach Unterstützung (durch Laien oder Experti*nnen) zur Bewältigung ist individuell – aktives Zugehen und Hilfe anbieten als ersten Schritt ist jedenfalls wichtig

Was ist zu beachten ?

- Psychische Probleme sind noch immer ein Tabuthema; haben oft Stigmatisierung und Ausgrenzung zur Folge
- „gehören in den Privatbereich/, am Arbeitsplatz soll darüber nicht gesprochen werden „- trotz größer werdender Offenheit verschweigen Betroffen oft psychische Probleme/Belastungen aus Angst um ihren Arbeitsplatz, aus Scham

- **Wer von Suizid spricht, tut es nicht**

Ca. 3 von 4 Menschen, die einen Suizid unternehmen, kündigen diesen vorher an. Sie senden damit einen Hilferuf aus

- **Wer sich umbringen will, ist nicht aufzuhalten**

Die meisten Suizide werden im Rahmen von Krisen durchgeführt. Eine entsprechende Krisenbewältigung kann den Suizid verhindern

- **Ein Suizidversuch ist nur Erpressung**

Zweifellos setzt ein Suizidversuch die Umgebung unter starken Druck. Dies macht den Leidensdruck deutlich, unter dem die betroffene Person steht.

- **Suizid geschieht ohne Vorzeichen**

Viele Menschen, die sich das Leben nehmen kündigen dies meist durch Zeichen und Handlungen an

- **Spricht man jemanden auf Suizidgedanken und Suizidpläne an, bestärkt man ihn darin, diese auch umzusetzen**

Im Gegenteil – darüber zu sprechen entlastet und vermittelt dem/r Betroffenen das Gefühl ernstgenommen zu

Suizidäußerungen

- **Suizidalität als sinnvolles Notsignal verstehen**
- **Zu suizidgefährdeten Menschen aktiv Kontakt aufnehmen, sich um ihn bemühen. „Ich Sorge mich um sie“ „ Ich habe Angst um sie“**
- **Nach Gründen, Folgen Risiken, Vor- und Nachteilen, Wünschen der Suizidabsicht ... fragen**

Suizidäußerungen

- **Den eigenen Gefühlen trauen! Bauchgefühl.....**
- **Nach Suizidgedanken fragen!**
- **Aussagen ernst nehmen!**
- **Nichts zusagen, was nicht gehalten werden kann!**
- **Zuhören als wichtigste Hilfe!**
- **Entlastung – nicht Probleme lösen!**
- **sich nicht auf „Geheimnisse“ mit dem KlientIn einlassen; transparenter Umgang mit dem Umstand, dass Dritte miteinbezogen werden müssen (Gefahr in Verzug)**

Krisenplan, Notfallplan

**...muß an jedem Arbeitsplatz vorhanden sein ,
um handlungsfähig zu bleiben und die eigenen
Grenzen zu kennen und wahren zu dürfen**

Unterstützungsangebote der Krisenhilfe OÖ

krisen▶hilfe
OBERÖSTERREICH

0732 2177

RAT UND HILFE

BEI PSYCHISCHEN KRISEN – RUND UM DIE UHR

www.krisenhilfeooe.at

Scharitzerstrasse 6-8/ 4.OG; 4020 Linz

krisen▶hilfe
OBERÖSTERREICH

0732 2177

Trägerverbund Krisenhilfe OÖ

- **pro mente OÖ**
- **EXIT-sozial**
- **Rotes Kreuz Landesverband OÖ**
- **Katholische Diözese Linz und
Evangelische Diözese A.B.
Oberösterreich (Telefonseelsorge und
Notfallseelsorge)**

Unterstützungsangebote der Krisenhilfe OÖ

- **Telefonische Krisenintervention**
- **persönliche Krisen-/Beratungsgespräche**
- **Onlineberatung (neues Konzept)**
- **Selbsthilfegruppe f. Angehörige nach Suizid**
- **Mobile Dienste:**
 - ❖ Hausbesuche bei psychosozialen und psychiatrischen Notfällen („Akut“)
 - ❖ Krisenintervention nach akuter Traumatisierung („KaT“)
 - ❖ Stressverarbeitung für Einsatzkräfte („SVE“)



Danke für die Aufmerksamkeit