



Notfallpsychologie im Umfeld Schule

CLAUDIA BÜHLMANN, LIC.PHIL. FACHPERSON PSYCHOLOGISCHE NOTHILFE NNPN

BIGNA BERNET, LIC.PHIL. FACHPERSON PSYCHOLOGISCHE NOTHILFE NNPN

Ablauf

- ✓ SITUATION IM KANTON ZÜRICH
- ✓ MÖGLICHE NOTFÄLLE AN SCHULEN
- ✓ GRUNDLAGEN DER NOTFALLPSYCHOLOGIE
- ✓ ZENTRALE INTERVENTIONEN
- ✓ AUCH NOCH WICHTIG...
- ✓ FRAGEN

Situation im Kanton Zürich



SBAP.

notfallpsychologie.ch



krisenintervention schweiz

CARElink

Mögliche Notfälle an Schulen

- Suizid von Schülern oder Lehrpersonen
- Unfall mit Todesfolge oder schweren Verletzungen
- Tötungsdelikte
- Schulattentate
- Androhung von / und Gewalt gegen Schüler oder Lehrpersonen
- Sexuelle Übergriffe und Gewalt

- Gewalt und Pornographie auf dem Handy
- Nötigung, Erpressung, Raub
- Mobbing / Cybermobbing
- Vandalismus

Grundlagen der Notfallpsychologie



Notfall, Trauma, Krise

- **Notfall** bezeichnet ein Ereignis, **Trauma** eine mögliche Qualität, **Krise** einen möglichen Zustand infolge dieses Ereignisses.
- Notfälle sind potenziell traumatische Ereignisse, die eine psychische Krise auslösen oder verstärken können.
- Notfälle und kritische Ereignisse sind nicht in jedem Fall traumatisch. Sie können auch «nur» belastend sein, aber bei hinreichenden Ressourcen und mit entsprechender Unterstützung relativ rasch bewältigt und überwunden werden, ohne nachhaltige Schädigung bzw. psychisches Trauma.

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

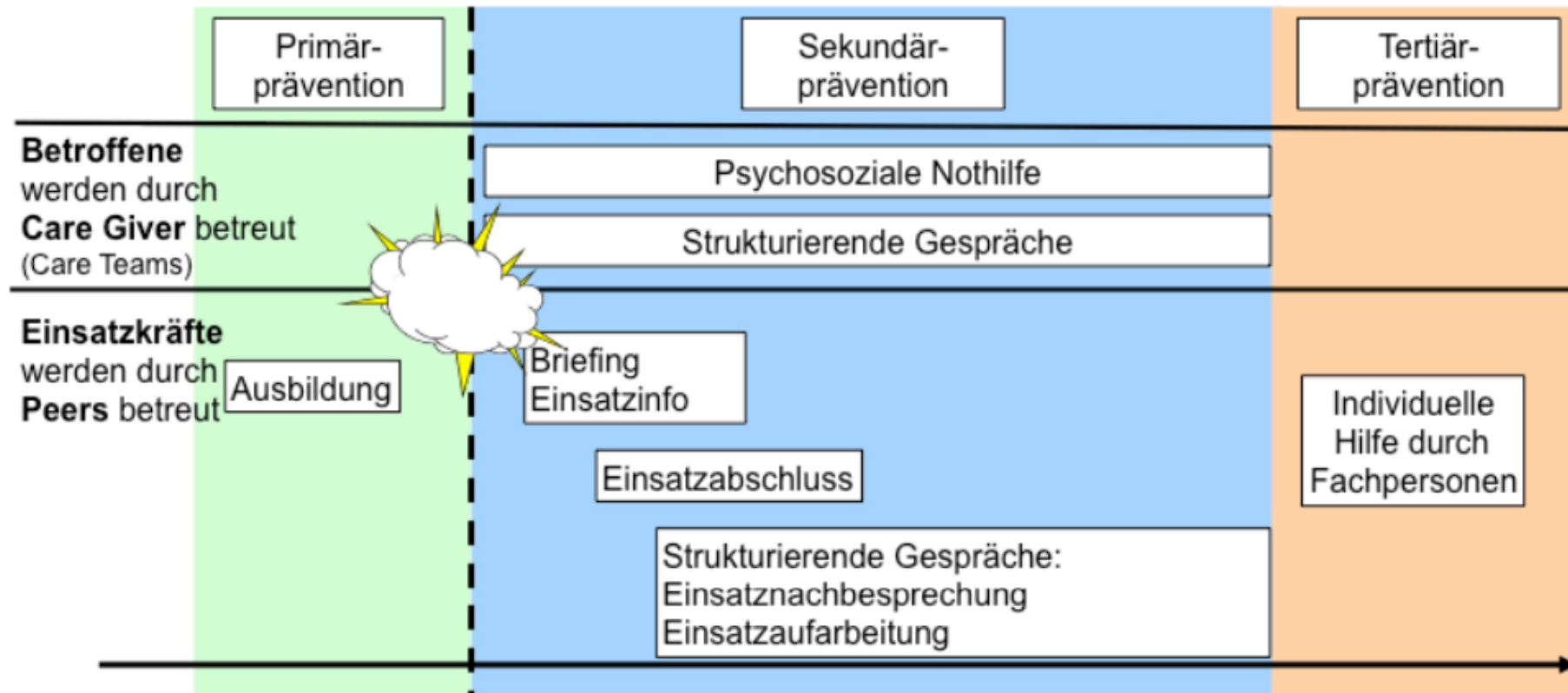
- Lebenszeitprävalenz von 7 - 8%
 - Bei rund 50% der Betroffenen bildet sich im ersten Jahr nach einer Traumatisierung die aufgetretene PTBS ohne Behandlung wieder zurück.
 - Bei 40-50% gibt es einen chronischen Verlauf. Eine Störung kann ohne Behandlung Jahre oder Jahrzehnte andauern
 - Bei 4-7% tritt die PTBS verzögert ein.
 - Frauen sind rund doppelt so häufig betroffen von einer PTBS betroffen wie Männer.
- Durch angemessene Hilfe wird das Risiko an einer PTBS zu erkranken deutlich reduziert
- Motto der Unterstützung: «so viel wie nötig, so wenig wie möglich»

Ziele der psychologischen Nothilfe

- ▶ Verhindern des Entstehens einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS)
- ▶ Wiedererlangung des Gefühls von Sicherheit, Kontrolle und Vorhersehbarkeit
- ▶ Persönliche Ressourcen und soziales Netzwerk aktivieren
- ▶ Normalität im Tagesablauf wiederherstellen

Phasen der Interventionen

(nach Einsatzrichtlinien des NNPN)



SAFER Modell

▶ **Stabilisieren:**

Betroffene von den Stressoren wegbringen, um Reize zu verringern

▶ **Anerkennen:**

Betroffene ihre Wahrnehmung beschreiben lassen und anerkennen

▶ **Fördern:**

Über mögliche Belastungsreaktionen und deren Verlauf informieren und diese als normal einstufen

▶ **Ermutigen:**

Grundlegende Informationen zum Umgang mit Belastungen geben, Ressourcen der betroffenen Person aktivieren

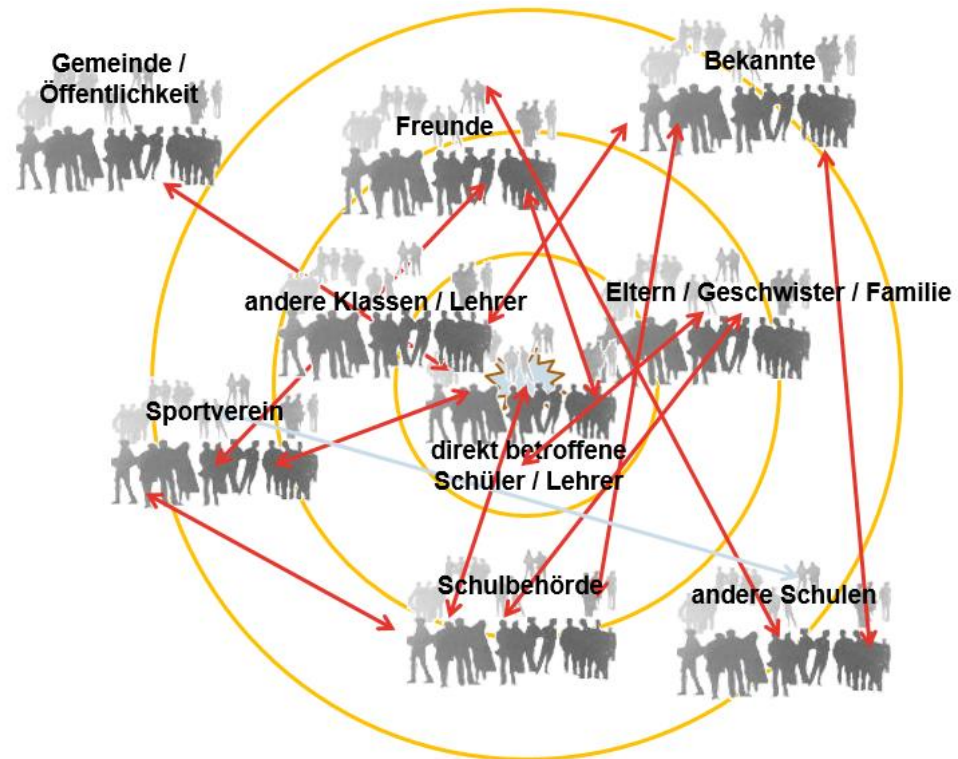
▶ **Rückgewinnen:**

Rückführung zur Eigenständigkeit oder Unterstützung durch Begleitung und Beratung

Zentrale Interventionen



Betroffene Personengruppen



Führungsebene (Schulleitung & Schulbehörde)

Informationen nach innen sicherstellen

Konkret:

- Die Schulleitung informiert alle Lehrpersonen und verfasst eine **schriftliche** Information als Orientierung für alle Klassenlehrpersonen
- Die Schulleitung bespricht mit der Lehrpersonen, wann die betroffene Klasse am besten informiert wird
- Alle Klassen sollten gleichzeitig informiert werden
- An kranke und abwesende Kinder und Lehrpersonen denken. Wie können diese informiert werden?

Führungsebene (Schulleitung & Schulbehörde)

Informationen nach aussen sicherstellen

Konkret:

- Kontakt zur betroffenen Familie und Sprachregelung besprechen
- Medien = nicht gesichertes Wissen, aber häufig die ersten, für alle schnell verfügbaren Informationen!
- Schriftliche Information an alle Eltern
- Nach Bedarf Medienmitteilung
- Kontaktpflege zu externen Institutionen (bspw. Polizei, Careteam, etc.)

Ebene Betreuungsperson

Betreuungsperson als Selbstbetroffene

Konkret:

- ▶ Der eigenen Betroffenheit Platz geben (wird z.T. unterschätzt)
- ▶ Psychoedukation / Normalisieren
- ▶ Ressourcen aktivieren / Soziale Kontakte fördern
- ▶ Individuellen Unterstützungsbedarf klären (ev. Teilnahme weiterer Personen bei einer Klasseninformation)

Ebene Betreuungsperson

Betreuungsperson als Leuchtturm

Konkret:

- ▶ Angemessene Information (ehrlich, transparent, altersentsprechend)
- ▶ Eingehen auf Fragen, jedoch ohne zu drängen, über das Ereignis sprechen zu müssen
- ▶ Gefühle ausdrücken lassen und spiegeln
- ▶ Mit unterschiedlichsten Reaktionen umgehen
- ▶ Kindern einen Einbezug ermöglichen (bspw. Ritualgestaltung, Teilnahme an Abschiednahme / Beerdigung)
- ▶ Teilnahme an bereits geplanten Events ermöglichen
- ▶ Trauerfreie Phasen ermöglichen
- ▶ Rituale beibehalten (geben Sicherheit)



Ebene Kinder



3-6 Jahre

- ▶ Tod = weg / kaputt
- ▶ Tod kann rückgängig gemacht werden
- ▶ Weinen, weil andere weinen
- ▶ Vorstellung, dass Körperfunktionen weiter intakt sind
- ▶ Magisches Denken

Ebene Kinder



6-9 Jahre

- ▶ Endgültigkeit wird verstanden
- ▶ Allgemeingültigkeit wird noch nicht verstanden
- ▶ Sorgen um Tod der nächsten Bezugspersonen
- ▶ Schwanken zwischen Fantasie und Realität
- ▶ Tod = spannend, gruselig, aufregend

Ebene Kinder



9-12 Jahre

- ▶ Differenzierte Gefühle
- ▶ Erhöhtes Erregungsniveau, z.T. aggressive Reaktionen
- ▶ Bedürfnis nach exakten Informationen nimmt zu
- ▶ Allgemeingültigkeit wird verstanden

Ebene Kinder

Konkret:

- ▶ Ablenkung
- ▶ Körperliche Aktivität
- ▶ Soziale Kontakte
- ▶ Tagesstruktur / Routine beibehalten
- ▶ So viel Nähe wie nötig
- ▶ Beibehalten von Regeln (Leitplanken)

Gute und schlechte Beispiele der Kommunikation

- ✓ „XY ist bei einem Unfall gestorben. Deshalb bin ich jetzt sehr traurig und muss weinen.“
- ✓ „Ich weiss nicht, ob er jetzt im Himmel ist. Manche Leute glauben das, andere nicht. Was glaubst du?“
- ✓ „Wir werden sicher oft an ihn denken und uns erinnern, was wir mit ihm erlebt haben.“
- „XY ist jetzt im Himmel und schaut auf uns runter.“
- „Er ist in einen tiefen, langen Schlaf gefallen.“
- „Du musst nicht traurig sein, er lebt da oben weiter.“

Ebene Jugendliche



Jugendliche ab 12 Jahren

- ▶ Intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Tod und dem Danach
- ▶ Konzepte aus der Kindheit werden verworfen
- ▶ Ablehnung von Unterstützung ist wahrscheinlich (Peergruppe zentral)
- ▶ Distanziertheit, Scham- und Schuldgefühle
- ▶ Psychosomatische Beschwerden
- ▶ Besonders vulnerabel
- ▶ Risikoreiches Verhalten

Ebene Jugendliche

Konkret:

- Sich nicht aufdrängen, Gesprächsangebote schaffen
- Die Reaktionen und Bedürfnisse der Jugendlichen ernst nehmen
- Signale der Nähe-Distanz wahrnehmen
- Entscheidungs-, Handlungs- und Rückzugsmöglichkeiten bieten
- Grenzen setzen, sie brauchen klare Rahmenvorgaben
- Fördern der Toleranz unterschiedlicher Reaktionsweisen
- Erlaubnis geben, zum «Kind sein», nicht in Erwachsenenrolle drängen, aber dennoch nicht als Kind behandeln
- Umgang mit sozialen Medien thematisieren

Auch noch wichtig...



Einsatzvorbereitung

- Frage Dich vor jedem Einsatz, wie es Dir geht.
Fühlst Du Dich physisch und psychisch in der Lage, den Einsatz anzunehmen?
Bist du besonders vom Ereignis betroffen und willst daher nicht in den Einsatz gehen?
- Wenn immer möglich mind. zu zweit in den Einsatz gehen!
- Kenne Deine eigene Grenzen
- Achte nachher besonders auf Dein Wohlbefinden. Wie geht's Dir? Was brauchst Du?
Wie sieht Deine Nachsorge aus?

Grundregeln im Einsatz

- Struktur hilft gegen Chaos (räumlich, zeitlich und inhaltlich)
- Ruhiges und sicheres Auftreten hilft gegen Angst (z.B. sich vorstellen)
- Verlangsamung hilft gegen Überregung (z.B. hinsetzen, langsamer reden)
- Fakten helfen gegen überschwemmende Gefühle
- Informationen helfen gegen Orientierungslosigkeit
- Handeln hilft gegen Kontrollverlust und Hilflosigkeit (bspw. Telefonnummer selber raus suchen lassen)

Suizid

- ▶ Besondere Vorsicht bei der Kommunikation (Was möchten die Angehörigen)
- ▶ Das Warum wird nie vollständig geklärt werden können
- ▶ Suizid nicht glorifizieren lassen
- ▶ Augenmerk auf Nachahmungen halten (Werther-Effekt)
- ▶ Schuldgefühle sind die Regel

Umgang mit Schuldgefühlen

In der Akutphase können Fragen nach Schuld und Verantwortung nicht geklärt werden!
Vielmehr sollten Intervenierende:

- Zuhören und aussprechen lassen
- Äusserungen und Vermutungen nicht inhaltlich diskutieren
- Reaktionen normalisieren
- Auf positives Handeln hinweisen, entlasten und loben
- Auf die aktuellen Aufgaben umlenken

Flyer von NNPN

www.cns-cas.ch/nnpn

Flyer in diversen Sprachen, die heruntergeladen werden können

Weitere Unterstützung

Bei folgenden Anzeichen ist es ratsam, weitere Unterstützung zu suchen:

- Sie leiden unter ständigen Alpträumen und Schlafstörungen
- Sie haben ungewollt sich aufdrängende Erinnerungen
- Sie meiden Orte und Situationen, die Sie an das Ereignis erinnern
- Ihre Arbeitsleistung lässt nach
- Ihre Beziehung leidet unter dem Erlebten
- Sie können mit niemandem darüber sprechen, obwohl Sie das Bedürfnis dazu hätten
- Die Reaktionen dauern länger als 4 Wochen

Fachhilfe hilft Ihnen, Folgeerkrankungen zu vermeiden. Sie finden sie bei folgenden Stellen:

- Bei Ihrem Hausarzt
- Bei niedergelassenen Psychiatern und Psychologen, den sozial-psychiatrischen Beratungsstellen oder der psychiatrischen Klinik
- Bei der Opferhilfe-Beratungsstelle Ihrer Region
- Bei Seelsorgerinnen und Seelsorgern Ihrer Region

Innert 48 Stunden nach einem belastenden Ereignis sind Beruhigungs- und Schlafmittel nicht zu empfehlen!

Bei Fragen

Wenden Sie sich an die Organisation, die Ihnen diesen Flyer überreicht hat. Weiterführende Informationen finden Sie auf der Website www.nnpn.ch

Empfehlungen für den Umgang mit belastenden Ereignissen

Informationen für Betroffene und Angehörige

herausgegeben vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz (BABS) und der Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP)

mit Unterstützung des Nationalen Netzwerks psychologische Nothilfe (NNPN)

www.nnpn.ch

Ein sehr belastendes Ereignis hat Sie oder eine Ihnen nahe stehende Person getroffen. Wir wollen Ihnen einige Informationen mitgeben, die in Ihrer Situation wichtig und hilfreich sein können.

Fragen?



**Herzlichen Dank
für eure
Aufmerksamkeit!**

Auf zum Apéro...



Literatur

- ▶ Bobillier, F. (2022). *Trauernde Kinder und Jugendliche psychologisch begleiten. Ein Handbuch für die Praxis*. Bern: Hogrefe Verlag.
- ▶ Bosse, A. & Klammt, A. (2016). *Weil Du mir so fehlst. Dein Buch fürs Abschied nehmen, vermissen und erinnern*. Hamburg: Carlsen Verlag GmbH.
- ▶ Brockamp, M. & Mennen, P. (2019). *Wieso? Weshalb? Warum? Abschied, Tod und Trauer*. Ravensburg: Ravensburger Verlag.
- ▶ Del Amo, C. & Grundel, H. (2016). *Die Regenbogenbrücke. Ein kleiner Hase in Trauer*. Norderstedt: Books on Demand.
- ▶ Hausmann, C. (2021). *Interventionen der Notfallpsychologie. Was man tun kann, wenn das Schlimmste passiert* (2., überarbeitete Auflage). Wien: facultas Verlag.
- ▶ Huck, W. (2012). *Amok. School Shooting und zielgerichtet Gewalt*. Berlin: Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.

Literatur

- ▶ Kargl, M. (2017). *"Ich bin nicht weg – nur woanders"*. Was Jugendliche über Sterben, Tod und das Danach denken (Bildimpulse für Schule und Jugendarbeit). München: Don Bosco Medien GmbH.
- ▶ Karimé, A. & Behl, A.K. (2011). *Lea, Opa und das Himmelsklavier*. Wien: Picus Verlag.
- ▶ Karutz, H. (2020). *Notfälle und Krisen in Schulen* (2. komplett überarbeitete Auflage). Edewecht: Stumpf&Kossendey mbH.
- ▶ Kern, T. (2019). *Leuchtturm sein. Trauma verstehen und betroffenen Kindern helfen*. München: Kösel-Verlag.
- ▶ Kern, T., Rinder, N. & Rauch, F. (2021). *Wie Kinder trauern. Ein Buch zum Verstehen und Begleiten* (4. Auflage). München: Kösel-Verlag.
- ▶ Konrad, M., Vorster, D. & Probst, R. Richtlinien für das Verhalten in der Schule nach einem Suizid. Online: https://www.ipsilon.ch/media/7FC6ZD4I/K._Michel_Richtlinien.pdf

Literatur

- ▶ Landolt, A., Michel, K., Oehninger, S., Ramseier, F. & Weil, B. (2015). *Medien und Suizid. Ein Leitfaden für Medienschaffende*. Online: <http://www.ipsilon.ch/de/medien/medienguidelines.cfm>
- ▶ Nationales Netzwerk Psychologische Nothilfe (2013). *Einsatzrichtlinien und Ausbildungsstandards für die psychologische Nothilfe*. Ittingen: Geschäftsstelle KSD. URL: <https://cns-cas.ch/wp-content/uploads/2021/06/Richtlinien-Standards-PN-I.13-1.pdf> (Stand 18.09.2023).
- ▶ Nikendei, A. (2012). *Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV). Praxisbuch Kriseninterventionen*. Edewecht: Stumpf + Kossendy Verlag.
- ▶ Paul, C. & Schweizer, S. (2022). *Gelbe Blumen für Papa* (Nachdruck). Köln: BALANCE Buch + medien verlag.
- ▶ Schroeter-Rupieper, M. & Sönnichsen, I. (2023). *Geht Sterben wieder vorbei?* (11. Auflage). Stuttgart: Gabriel in der Thienemann-Esslinger Verlag GmbH.

Literatur

- ▶ Schulze, A. & Schulze, W. (2023). *Wenn ein Kind gestorben ist oder Die Farben der Trauer*. Freiburg im Breisgau: Körner Medien UG.
- ▶ Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren (hrsg.) (2004). *Krisensituationen – Ein Leitfaden für kompetentes Handeln und Vorbeugen in der Schule*. Bern: EDK. Online: https://edudoc.ch/record/24795/files/Krisensituation_d.pdf
- ▶ Teckentrup, B. (2013). *Der Baum der Erinnerung*. München: arsEdition GmbH.
- ▶ Varley, S. (2022). *Leb wohl, lieber Dachs* (11. Auflage). Berlin: Anette Betz in der Ueberreuter Verlag GmbH.
- ▶ Warger, R. (2015). *Der plötzliche Todesfall Jugendlicher. Unterstützungsmöglichkeiten in der Schule*. Innsbruck: Studia Universitätsverlag.