

HANDREICHUNG – Information für Sie *Soforthilfe Psyche*

Wir gehen nach den fünf Prinzipien von Hobfoll vor:

Sicherheit herstellen - natürlich zuerst außen, dann aber auch innerlich

Beruhigen - nur im Zustand der Ruhe lassen sich neue Informationen verarbeiten

Selbstwirksamkeit stärken - was braucht dieser Mensch jetzt genau um wieder handeln zu können

Verbundensein - in vielen Studien der wichtigste Faktor für Genesung und Resilienz

Hoffnung - dann geht das Leben weiter

Anhand der Prinzipien können wir sehen, dass eine spezifisch therapeutische Intervention nicht als erstes wichtig ist.

Bedeutsam ist die **Zuwendung** und in **Kontakt** zu gehen und das anzuwenden, was wir schon können, womit wir uns in der Regel sicher fühlen.

Das heißt, man muss im Moment mit den Betroffenen in erster Linie **sichern, erden und stabilisieren**. Teilweise können auch Belastungen mit Ressourcen-EMDR und Pendeltechniken bearbeitet werden. Wenden Sie das an, womit Sie sich sicher fühlen.

Vor Ort ist es anders als in der Praxis, weil ungewohnt wenig Zeit zur Verfügung steht. Bleiben Sie ruhig, auch wenn jetzt noch keine längeren Prozesse möglich sind.

Es ist gut, zur Anfahrt eine **Warnweste** zu tragen, solche, die Sie auch in Ihren Autos haben. Das erleichtert den Kontrollen vor Ort (Polizei etc.) Sie schnelle zuzuordnen. Bitte vorne das von Ihnen selber improvisierte Namensschild mit dem **Schriftzug „Soforthilfe Psyche“** und Ihrem Namen plus Berufsbezeichnung. Diese Insignien sind inzwischen bekannt und stoßen auf Vertrauen!

Seien Sie offen für die Bedürfnisse vor Ort und bleiben Sie bei Ihren **Kernkompetenzen**.

Es gibt **Supervisor:innen**, die sich für die Arbeit mit den Teams, für spontane Rückmeldung und Unterstützung bereithalten. **Bitte wenden Sie sich zuerst an Ihre bekannten Supervisoren**. Ansonsten stellen Sie Kontakt her zu Tanos Freiha, Helga Stroehle, Anke Stahl, Helga Mattheß, Peter Liebermann weitere Adressen werden noch bekanntgegeben.