

# Notfallpsychologie und Schule

Dr. Wilfried Mairösl

Psychologe und  
Psychotherapeut

Notfallpsychologe

[www.krise.it](http://www.krise.it)

# Überblick

- **Notfall und Trauma**
- **Normale Reaktionen nach belastenden Ereignissen**
- **Wer sind die Betroffenen**
- **Was hält Menschen gesund (Salutogenese)**
- **Was bedeutet das für die Interventionen**



# Notfall (im Kontext Notfallpsychologie und Schule) und Trauma

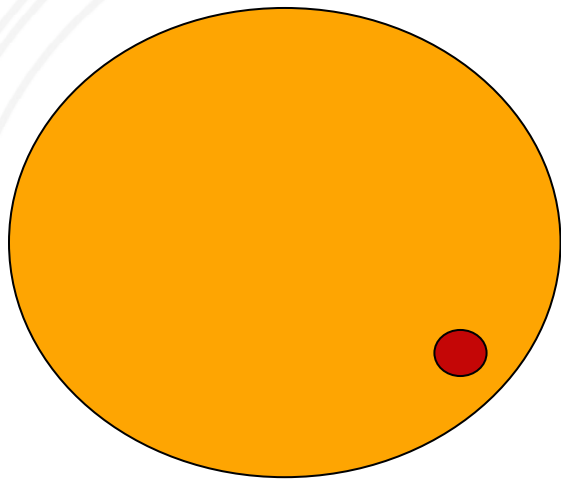
**Notfall:** plötzliches, unerwartetes Ereignis, das als nicht bewältigbar erlebt wird. Notfall leitet sich in unserem Kontext aus der konkreten Möglichkeit bzw. Gefahr des Todes ab.

## Auflistung einiger potentieller Krisensituationen:

- Tod eines Schülers oder Lehrers
- Gewalt in der Schule
- Geiselnahme in der Schule
- Verkehrsunfälle, in welchen Lehrer und/oder Schüler einbezogen sind.
- Naturkatastrophen in der Gemeinde
- Verletzungen und/oder Tod bei Schulausflügen.

# Notfall (im Kontext Notfallpsychologie und Schule) und Trauma

**Trauma** = Erfahrung von Gewalt, außerhalb der Norm, bei welcher physische oder psychische Integrität angegriffen und Todesangst und/oder absolute Hilflosigkeit erlebt wird.



Notfall    Trauma

Der „Ort“ des Traumas ist **innen**;  
die Erfahrung, das Erleben des Traumas ist ein intrapsychischer Prozess mit Gefühlen der Hilflosigkeit, Angst, Panik.

## Mit anderen Worten...

### **Trauma ist**

Eine Platzwunde, die aufbricht

Ein erschütternder Schlag, mit dem alles anders wird

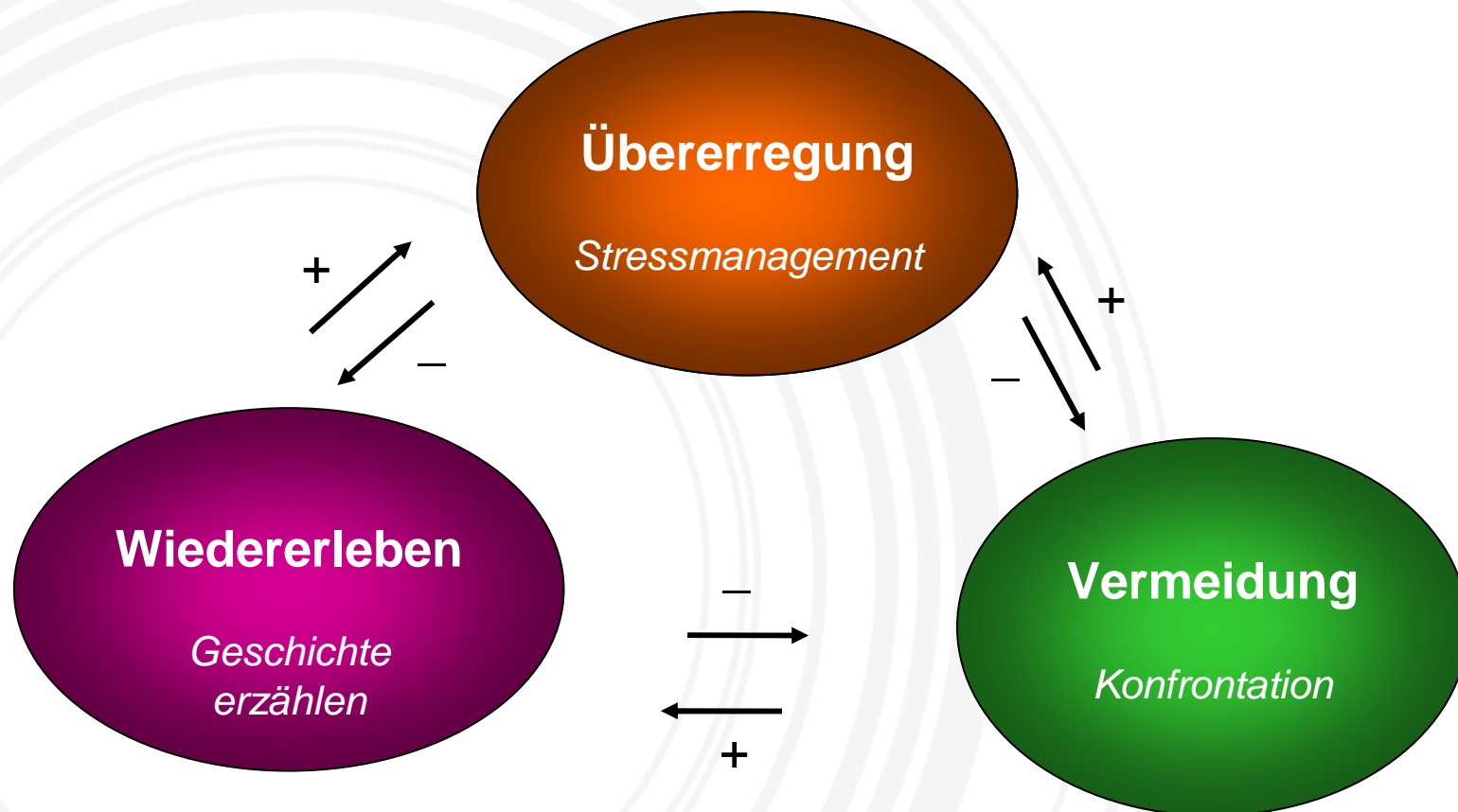
Wenn die Welt, unter den Füßen zusammenbricht, obwohl sie  
sich weiterdreht

Wenn das Leben einen tiefen Einbruch erleidet,  
dass nichts mehr so ist, wie es vorher war.

## Reaktionen die unmittelbar mit dem Ereignis auftreten

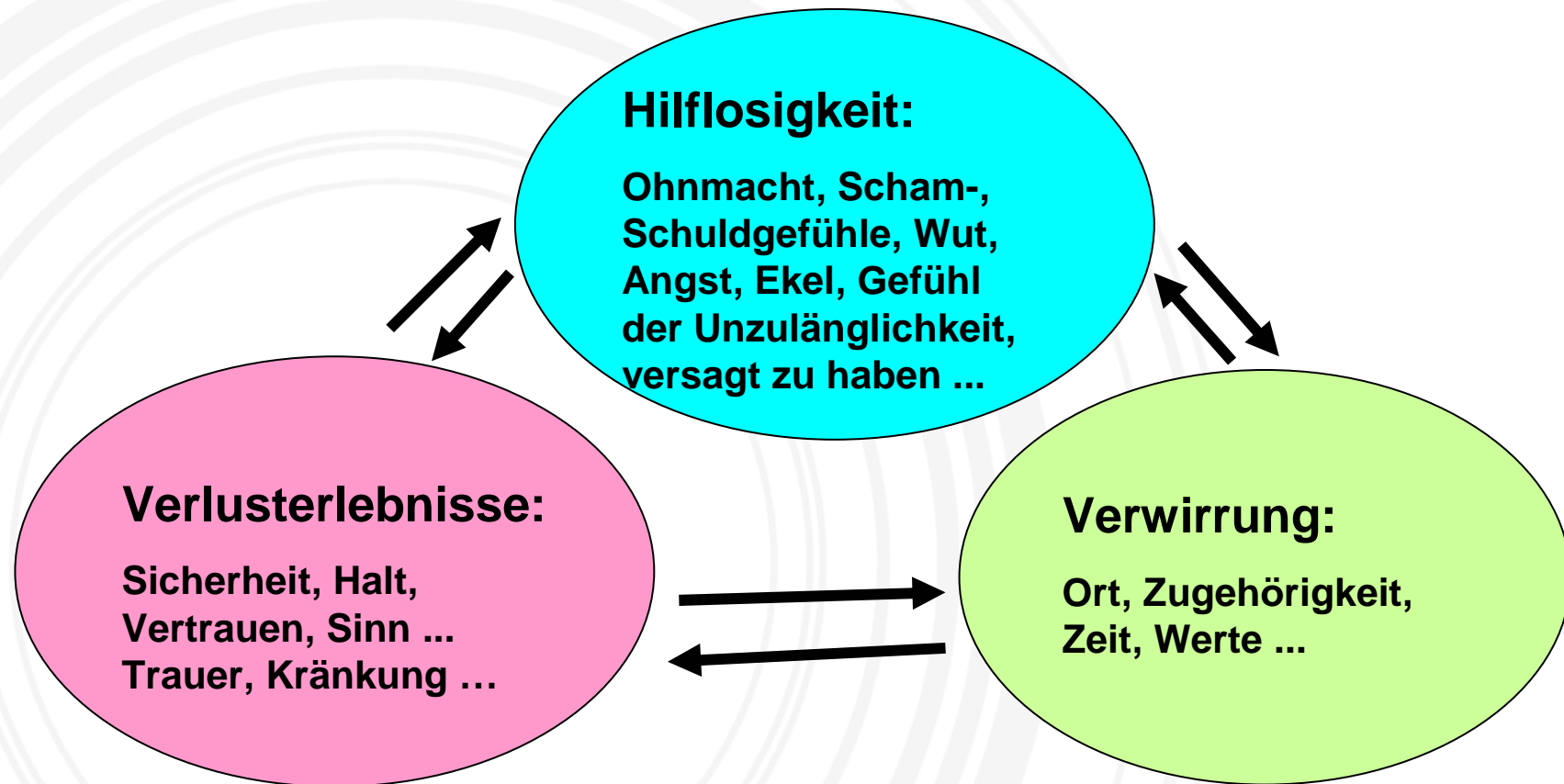
- Manche bleiben auch in schwierigen Situationen innerlich ruhig, während andere mit hoher Erregung, Unruhe, Angst oder Ärger reagieren.
- Betroffene beschreiben oft: „im falschen Film zu sein“ und meinen damit ein **distanziertes und unwirkliches Erleben der Wirklichkeit**. Trauer und Weinen kommen dann erst später. Das Zeitgefühl geht verloren. Die kognitiven Fähigkeiten sind stark reduziert (Gedächtnis, logisches Denken oder vernünftiges Reagieren). Unangemessene Entscheidungen können damit leicht die Folge sein, welche dann Anlass zu Schuldgefühlen geben können.
- **Wichtig:** dabei handelt es sich um normale Reaktionen auf ein nicht normales Ereignis!!!

# Spezifische Reaktionen der akuten Belastungsreaktion





# Unspezifische Reaktionen der akuten Belastungsreaktion





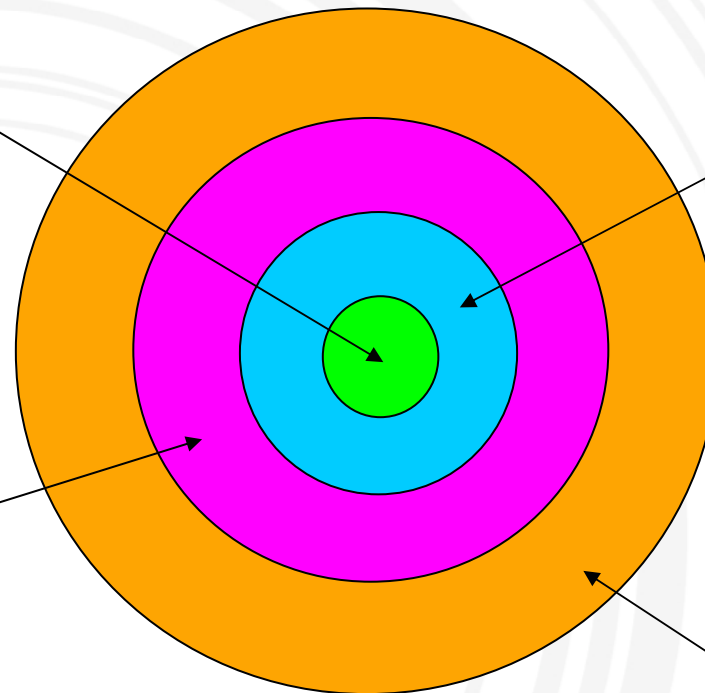
# Wer sind die Betroffenen?

Personen in unmittelbarer Nähe zum traumatischen Ereignis

Personen in der näheren Umgebung ohne unmittelbare Trauma-Erfahrung

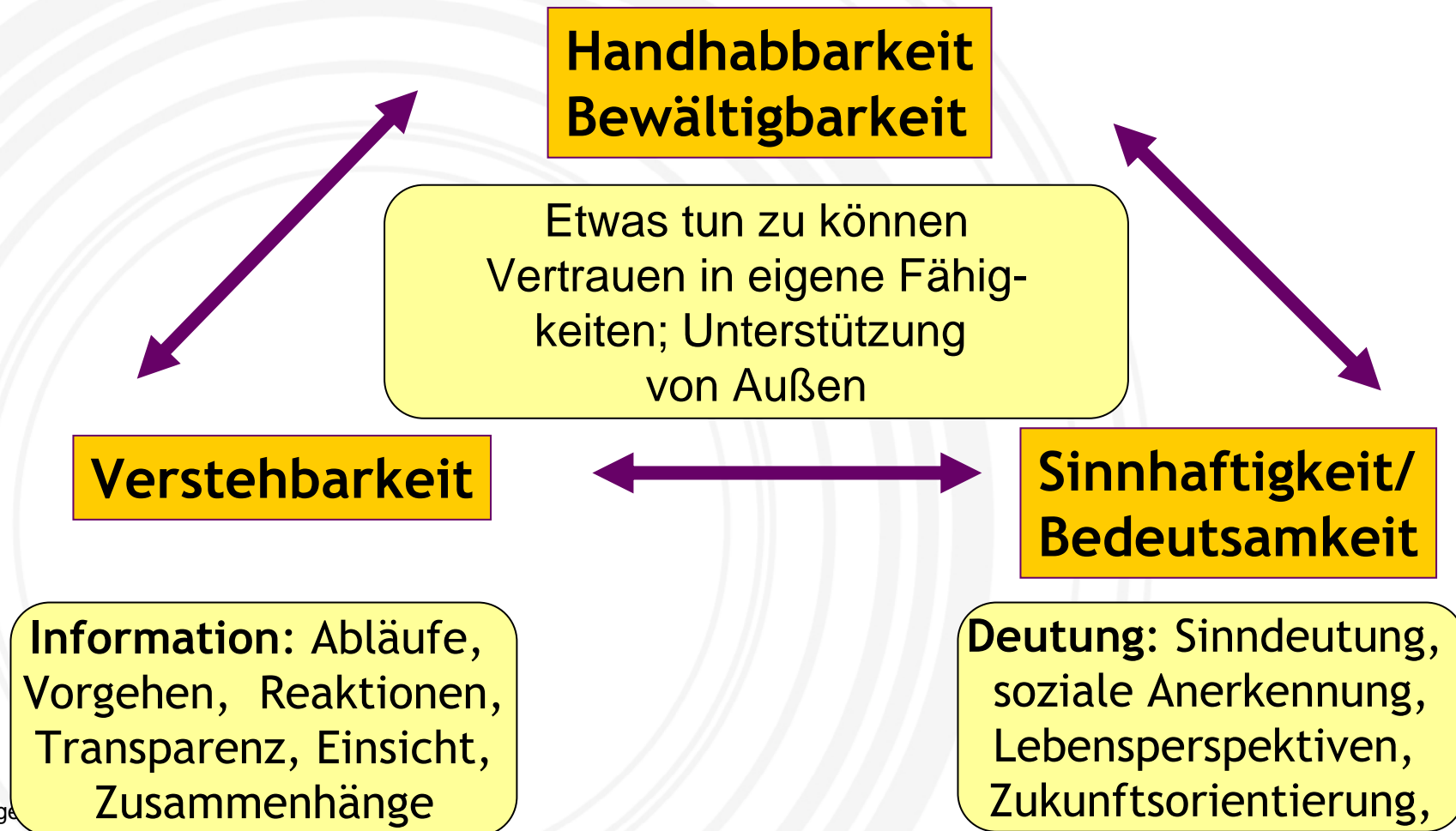
Personen in Hördistanz

Personen aus der entfernten Nachbarschaft



# Salutogenese nach Antonovsky

Das Kohärenzgefühl meint die generelle Lebenseinstellung, dass das Leben – auch angesichts von belastenden Erfahrungen und Leid, bewältigbar bleibt.



# Interventionen

Ganz allgemein gilt somit:

- Betroffene brauchen **Sicherheit**, Verlässlichkeit und Berechenbarkeit
- Betroffene brauchen ein angemessenes Maß an **Wahrnehmung**
- Betroffene möchten **wissen**, was auf sie zukommt, was geschieht und was geschehen ist (**Informationen**).=> sie brauchen **Orientierung** im Durcheinander; sie brauchen Struktur!!
- Betroffene brauchen soviel wie möglich **Klarheit** und **Freiräume**, um selbst wieder handlungsfähig zu werden.
- Hilfe von außen sollte dabei die inneren und die sozialen **Ressourcen** aktivieren.

## Krisenintervention

Mit Krisenintervention meinen wir keine Therapie,

sondern das

**Stabilisieren**

**Informieren**

**Mobilisieren**

**Normalisieren**

**=**

**ERSTE HILFE**

**für Lehrer**

**für Schüler**

# Krisenteam

Für das Krisenteam ergeben sich somit überblicksartig folgende Aufgaben im managen einer außergewöhnlichen Situation:

- Schutz bieten
- Krise erfassen
- Welche Interventionen sind notwendig und wen braucht es zur Umsetzung?
- Weiteres Vorgehen nach der Akutintervention

# Nichts falsch machen kann man, wenn man

- Sich Zeit nimmt
- Respektvoll, ehrlich, authentisch mit der Krisensituation umgeht (die eigene Betroffenheit als Mensch zeigt)
- Mit einfachen Maßnahmen Beruhigung und Stabilisierung anzubahnen versucht



Erlebtes einordenbar und  
verständlich machen

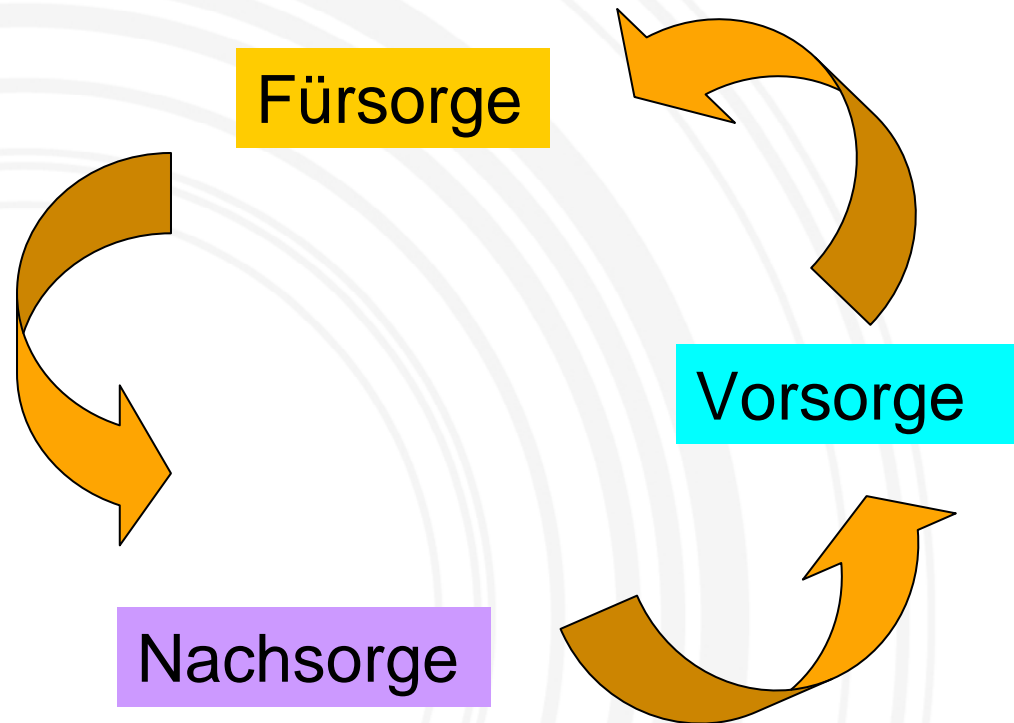
Umgang mit  
Emotionen  
erleichtern

auf die Zukunft  
vorbereiten

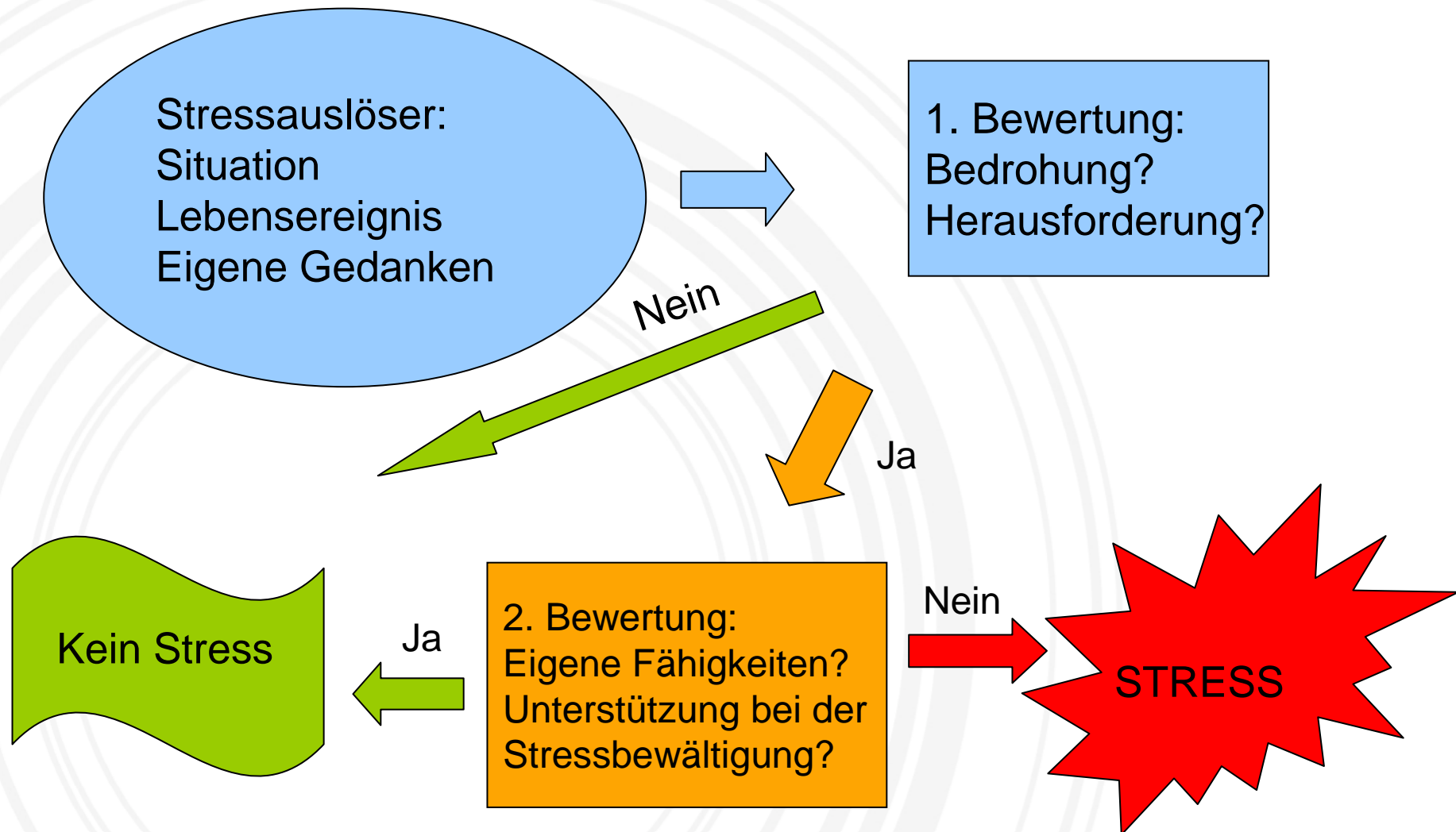




**Krisenintervention an der Schule kann damit folgendermaßen gestaltet werden:**



# Entstehung von Stress



# Posttraumatisches Wachstum: Wachsen durch und nach einem Trauma

**Menschen können nach einem Trauma wachsen.**

Wichtig: wirklich wachsen und nicht nur eine Narbe haben.

**Kennzeichen dafür sind:**

1. **dass die Menschen wissen und annehmen, dass sie verletztlich sind** (nach dem überlebten Trauma)
2. **dass ich, auch wenn ich verletzt bin, viel profitieren kann** z.B. von der Solidarität und Freundschaft, Zusammenhalt in der Familie



# Posttraumatisches Wachstum: Wachsen durch und nach einem Trauma

3. **dass ich weiß, dass ich viele Ressourcen habe=>** Vertrauen in eigene Fähigkeiten steigt.
4. **dass ich weniger Angst habe** z.B. nach einem überlebten Unfall wusste ich, dass meine Phantasien schlimmer waren als die Wirklichkeit
5. **dass ich nach einem überlebten Trauma größere Dankbarkeit gegenüber dem Leben empfinde;**

hier setzt die Spiritualität oder der Beginn der spirituellen Suche ein



# Ressourcen

- Handlungsspielraum
- Sozialer Rückhalt, Zusammenarbeit
- Anerkennung und Wertschätzung
- Information und Mitsprache
- Körperliche und geistige Fitness
- Persönliche Ressourcen/  
Hobbies-Interessen usw.





# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!!



**Psychologische Praxis**  
**Umgang mit Krisen**  
**Dr. Wilfried Mairösl**

Dr. Wilfried Mairösl  
Psychologe und Psychotherapeut  
Notfallpsychologe  
Kaltern-Bahnhofstrasse 10  
[www.krise.it](http://www.krise.it)  
[info@krise.it](mailto:info@krise.it)  
Tel. 334-8475830