

Das vorliegende Buch bietet einen Überblick über das gesamte Spektrum der Notfallpsychologie und Traumabewältigung. Es reicht von der psychologischen Ersten Hilfe über verschiedene Akutinterventionen und Stabilisierungsmaßnahmen bis zur individuellen Weiterbetreuung und Vorbereitung einer möglichen Behandlung. Die Interventionen betreffen die ersten Stunden und Tage nach dem Notfall ebenso wie die folgenden Wochen und manchmal Monate. Sie beziehen sich auf Einzelpersonen, Gruppen, Familien und Teams, Angehörige, Kollegen und Einsatzkräfte sowie, wenn nötig, auf die gesamte Bevölkerung eines Ortes oder einer Region. In dieser breiten Perspektive unterscheidet sich der hier vorgestellte Ansatz von anderen Publikationen, die sich zumeist auf bestimmte Arten von Notfällen und Traumata, Aspekte der Traumaverarbeitung, begrenzte Personengruppen oder zeitliche „Betreuungsfenster“ (kurz-, mittel-, langfristig) konzentrieren.

Die Notfallpsychologie hat seit den späten 1990er-Jahren eine äußerst dynamische Entwicklung genommen. 2002 erschien das erste Buch in deutscher Sprache, das Notfallpsychologie im Titel führte, 2003 dieses Buch in erster Auflage, getragen von einer großen Aufbruchstimmung und Solidarität der involvierten Personen und Organisationen. Inzwischen sind in vielen Städten und Regionen Kriseninterventions- und Akutbetreuungsdienste etabliert. Auch die Unterstützung von Einsatzkräften, Helfern und gefährdeten Berufsgruppen nach Extrembelastungen gehört in vielen Organisationen und Institutionen zum Standard. Die Weiterbetreuung der Betroffenen bzw., falls notwendig, die Einleitung spezifischer Traumatherapien schließt an die notfallpsychologische Hilfe im engeren Sinn an. Zugleich nimmt die Professionalisierung und Spezialisierung der Intervenierenden weiter zu. Notfall- und traumabezogene Interventionen werden nicht mehr als bloße „Übersetzung“ bestehender Verfahren, sondern als eigenständige Maßnahmen erfasst, die fundiertes Wissen, Schulungen und Übung erfordern.

Der Begriff der Notfallpsychologie, wie er in diesem Buch verwendet wird, ist weiter gefasst als jener der Notfallmedizin, der sich auf medizinische Soforthilfe und Erstbehandlung bei akuten Notfällen beschränkt. Notfallpsychologie geht über die Akuthilfe hinaus. Sie umfasst alle Interventionen und Maßnahmen, die sich auf das Erleben und Verhalten während und nach Notfällen beziehen. Sie reichen von den ersten Minuten und Stunden, wo viele Betroffene Hilfe und Unterstützung benötigen, über die Zeit der psychischen Stabilisierung, in der es vor allem darum geht, wieder „Boden unter die Füße“ zu bekommen, bis hin zur Einleitung (und eventuellen Begleitung) von individueller Weiterbetreuung.

Notfallpsychologie und Traumabewältigung sind eingebettet in ein übergeordnetes Betreuungs- und Behandlungskonzept. Der Grundgedanke ist, jedem Betroffenen jene Unterstützung zu bieten, die in seiner aktuellen Situation notwendig und angemessen ist. Die gezielte psychologische Unterstützung von Notfallopfern, ihren Angehörigen und den Helfern unterscheidet sich in vielen Punkten von „herkömmlichen“ Betreuungssituationen in den gewohnten Settings einer Institution oder Praxis. Auch die gewohnten „Standardmethoden“ der klinisch-psychologischen Beratung und Behandlung sowie allgemeine psychotherapeutische Ansätze greifen dabei in vielen Fällen zu kurz. Die psychologische Hilfe nach Notfällen erfordert eine sehr situations- und zielgruppenspezifische Vorgehensweise. Es gibt natürlich viele Überschneidungen der Notfallpsychologie mit anderen Tätigkeitsbereichen, etwa der ambulanten und stationären Krisenintervention, der Psychotherapie, Psychiatrie, Notfallseelsorge und anderer psychosozialer Hilfe. Ähnlichkeiten und Unterschiede werden im vorliegenden Buch an verschiedenen Stellen ausführlich diskutiert. Trotz aller Überschneidungen sollten jedoch die Spezifika der einzelnen Tätigkeitsfelder nicht verwischt werden. Es liegt eine Gefahr darin, aufgrund des großen Handlungsdrucks, der nach Notfällen oftmals besteht, Hilfeleistungen zu versuchen, für die man nicht ausgebildet ist und die die eigenen Kompetenzen und Grenzen überschreiten. Stattdessen sollten alle Helfer die Tätigkeitsbereiche der anderen involvierten Berufsgruppen gut genug kennen, um im Bedarfsfall rasch und zum Wohl der Betroffenen miteinander zu kooperieren.

Das Buch gliedert sich in drei Teile. Der erste Teil (Kapitel 1-4) beschreibt das Feld der Notfallpsychologie und die Grundlagen der Psychotraumatologie. Das Erleben in akuten Notfallsituationen wird ebenso beschrieben wie die Ressourcen und Schutzmechanismen, die eine Verarbeitung des Erlebten fördern und unterstützen. Im umfangreichen zweiten Teil (Kapitel 5-10) werden die notfallpsychologischen Interventionen in den verschiedenen Phasen nach einem Notfall bzw. Trauma dargestellt. Auf besondere Situationen und Gruppen wird ebenso eingegangen wie auf verschiedene institutionelle Rahmenbedingungen (Krankenhaus, Schule) und auf die Hilfe für Helfer.

Der dritte Teil (Kapitel 11-13) beschreibt die komplexe notfallpsychologische Hilfe bei Katastrophen und Großschadensereignissen sowie den wichtigen Bereich der eigenen Psychohygiene. Eine Zusammenfassung der notfallpsychologischen Versorgungsmodelle und Standards rundet die Darstellung ab.

Jeder Notfall, jedes Trauma, jede Katastrophe ist anders. Die Standards, die in diesem Buch formuliert sind, verstehen sich demnach als Orientierungshilfen, nicht als Rezepte. In vielen Fällen ist es sehr hilfreich, sich an einem Plan, einem Schema, einer Punkt-für-Punkt-Vorgehensweise zu orientieren. Es kann aber auch notwendig sein, die Vorgaben abzuwandeln oder neue Wege zu gehen, wenn die Situation oder die konkreten Bedürfnisse der Betroffenen das erfordern. Die genaue Wahrnehmung und Einschätzung des Intervenierenden sind durch keine Standardvorgehensweise zu ersetzen. Es bleibt der Erfahrung, dem Geschick und Einfühlungsvermögen jedes/jeder Intervenierenden überlassen, aus der Fülle der hier beschriebenen Möglichkeiten diejenigen Interventionen auszuwählen, die hilfreich sind. Psychologen, Therapeuten und Praktiker, die Erfahrung in der Arbeit mit Notfall-Betroffenen und traumatisierten Menschen haben, werden die verschiedenen Kapitel hoffentlich mit Gewinn lesen. Für Kollegen in Ausbildung und Interessierte soll das Buch einen Überblick über die Möglichkeiten notfallpsychologischer Interventionen geben. Es enthält u.a. wichtige Informationen für Angehörige und Freunde von Betroffenen sowie für Notärzte, Sanitäter und Rettungsmitarbeiter, Seelsorger, Krankenhauspersonal, Psychiater und Hausärzte, Peers von Einsatzorganisationen, Sozialarbeiter, Lehrer, Führungsverantwortliche und Journalisten.

Für die dritte Auflage dieses Buches wurden der Text komplett durchgesehen und wichtige Weiterentwicklungen in Theorie und Praxis berücksichtigt. Das betrifft vor allem den Bereich der psychologischen Stabilisierung und der Traumatherapie. Der Stellenwert von CISM ist in den letzten Jahren zugunsten alternativer, flexiblerer Konzepte deutlich zurückgegangen. Einzelne Interventionen haben sich bewährt, andere gelten als überholt oder wurden weiterentwickelt. Das Verhältnis von Notfallpsychologie zu allgemeiner Psychotraumatologie und der Übergang bzw. die Abgrenzung zur Traumatherapie haben sich geklärt. Verschiedene Modelle der notfallpsychologischen Versorgung wurden in die Praxis umgesetzt und brauchen nicht mehr ausführlich beschrieben werden.

Die Kapitel zur psychologischen Stabilisierung wurden völlig umgestellt, Empfehlungen, Informationsblätter und einzelne Interventionen neu formuliert. Auch in den anderen Kapiteln wurden Passagen gestrafft, ergänzt oder präzisiert. Neu aufgenommen bzw. erweitert wurden Abschnitte über Neurobiologie, sexuelle und berufsbedingte Traumatisierung, Resilienz, PTBS-Risikofaktoren und posttraumatische Reifung. Darüber hinaus wurden wichtige Definitionen neu gefasst sowie einzelne Interventionschritte, Abbildungen und Tabellen überarbeitet und die Literaturangaben aktualisiert. Wenn im Buch männliche Schreibweisen verwendet werden, so ist bei Entsprechung auch die weibliche Form inkludiert.

Insgesamt ist das Buch etwas schlanker geworden. Sein Anspruch bleibt aber gleich: einen genauen und fundierten Überblick über die verschiedenen Bereiche der Notfallpsychologie zu bieten sowie konkrete Interventionen im Umgang mit Notfallbetroffenen in den verschiedenen Settings zu beschreiben. Dass alle Betroffenen zur rechten Zeit jene professionelle Hilfe erhalten, die sie zur Bewältigung der Ereignisse brauchen: Dazu soll dieses Buch auch in seiner neuen Fassung beitragen.