

Psychosoziales Netzwerk (PSN)

- Bei einem plötzlich auf den Menschen einwirkenden Ereignis („Notfallereignis“) ist jeder Mensch zunächst erschrocken und unser Gehirn versucht das Erlebte „zu sortieren“. Dies gilt gleichermaßen für Erwachsene und Kinder!
- Gelingt uns dies nicht in den ersten Sekunden und Minuten nach der ersten Wahrnehmung, was in den meisten Fällen eines plötzlich eintretenden Ereignisses der Fall ist/sein wird, bleibt der Betroffene mit **starken seelischen Belastungen** und **psychischen Schock** zurück. Seine erlernten **Verarbeitungsmöglichkeiten werden bzw. wurden massiv überwältigt!**
- Dieser Zustand wird bei Menschen sehr unterschiedlich, („individuell“) aufgenommen und verarbeitet. Man nennt ihn in den ersten auf das Geschehen folgenden Tagen und Wochen „akute Belastungsreaktion“.
Dies ist eine normale Reaktion eines gesunden Menschen auf ein nicht normales Ereignis.
- Fehlt dem Betroffenen ein tragfähiges **soziales Netzwerk aus Familie, Freunden, Arbeitskollegen oder anderen ihm nahe stehenden Mitmenschen** – oder ist dieses persönliche soziale Netzwerk in den ersten Stunden oder Tagen (in sehr seltenen Fällen auch Wochen) **nach dem Erlebten ebenso handlungsunfähig** („geschockt“), dann wird dringend zusätzliche Hilfe benötigt!

Weitergehende Unterstützung und Hilfen bieten zum Beispiel an :

- ▶ Kirchengemeinden <http://www.oekumene-ack.de/>
- ▶ Glaubensgemeinschaften <http://www.remid.de/statistik>
- ▶ **organisierte kollegiale Hilfe-Systeme** („Peer-Gruppen“, u.ä.)
- ▶ Ortsgemeinschaft, Nachbarschaften ▶ Vereine
- ▶ Hilfsorganisationen ▶ Gesundheitsdienste
- ▶ **begleit. Selbsthilfegruppen** <http://www.nakos.de/site/fachthemen/deutschland/>
- ▶ **kommunale Einrichtungen** (siehe auch „Amtsblatt“, u.a.)
- ▶ **einige Sozialversicherungsträger**, wie z.B. die http://www.svlfg.de/31-gesundheitsangebote/ges05_psn/index.html

Kopie, fototechnische oder elektronische Vervielfältigung und jegliche Art der Reproduktion ohne Genehmigung des Autors ist untersagt!



Praxis für Individualpsychologie und psychosoziales Management
E-Mail: dieter.lenzenhuber@gmx.de
Telefon: +49.(0)821. 48 12 42
Notfall: +49.(0)172. 89 36 112

ICH kann unterstützen durch:

Sichern **Sicherheit geben.**

- ☛ **Schirme den Betroffenen vor Zuschauern ab – lasse ihn aber nicht ganz alleine.** Kinder? → Bezugsperson.
- ☛ **Schirme belastende Aussenreize oder Gefahren ab.**
Denke dabei an Sehen, Lärm, Licht, Luft, Temperatur, ...

Sprechen **Reaktionen erklären.**

- ☛ **Sage das Du da bist und "etwas" geschieht.**
In „gerade erst passierten“ Situationen: Informationen zu Allem geben, was gerade abläuft oder Vorgänge erklären.

Schützen **Erzählen lassen.**

- ☛ **Sprich mit dem Betroffenen, gehe auf ihn zu.**
- ☛ **Höre vor allem zu !**
Auch gemeinsames Schweigen ist eine gute Kommunikation!
- ☛ **Sorge für eine, den Umständen nach mögliche, angenehme Umgebung.**
Grundbedürfnisse sichern und mithelfen, die vorgefundene Situation bei Bedarf zu entschleunigen (= „Hektik 'raus nehmen“).

Stützen **Perspektiven geben.**

- ☛ **Vorsichtig gesuchter Körperkontakt kann hilfreich sein und unterstreicht das Angebot an emotionaler Unterstützung.**
- ☛ **Erkundige Dich über das soziale Umfeld des Betroffenen und aktiviere es bei Bedarf.**
Mithilfe bei der Sicherung von Anschlußhilfen.
- ☛ **Unterstütze Anschlußhilfen nach Bedarf:**
 - # Arbeitsunfall ▶ D-Arzt ▶ Meldung Berufsgenossenschaft !
 - # Opfer von Gewalterfahrung
▶ <http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/gesetze,did=72358.html>
 - # Suizid ▶ <http://www.suizidpraevention-deutschland.de/materialien/flyer.html>
 - # Depression ▶ <http://www.buendnis-depression.de/>
 - # Sucht ▶ <http://www.dhs.de/informationsmaterial/factsheets.html>

Telefonseelsorge: 0800 / 111 0 111 und 0800 / 111 0 222

Kopie, fototechnische oder elektronische Vervielfältigung und jegliche Art der Reproduktion ohne Genehmigung des Autors ist untersagt!



Praxis für Individualpsychologie und psychosoziales Management
E-Mail: dieter.lenzenhuber@gmx.de
Telefon: +49.(0)821. 48 12 42
Notfall: +49.(0)172. 89 36 112