Zusätzliche Aktivitäten

Inhalt

[Eisbrecher 2](#_Toc351463479)

[Vorstellungsrunde 4](#_Toc351463480)

[Weitervermittlungen 5](#_Toc351463481)

[Aktives Zuhören 7](#_Toc351463482)

[Bedeutende Lebensereignisse 13](#_Toc351463483)

[Stress bewältigen 15](#_Toc351463484)

[Stress 17](#_Toc351463485)

[Bewältigung 19](#_Toc351463486)

[Trauer 21](#_Toc351463487)

[Psychische Erste Hilfe 22](#_Toc351463488)

# Eisbrecher

**Einmalige Eigenschaft (5-10 Min.)**

Teilen Sie die Gruppe in Paare auf und geben Sie den Teilnehmern einige Minuten Zeit, sich gegenseitig zu ihrem Leben und ihren Interessen zu befragen. Rufen Sie die gesamte Gruppe zusammen und bitten Sie jeden Teilnehmer, seinen/ihren Partner namentlich vorzustellen und mindestens zwei einmalige Eigenschaften dieser Person den anderen mitzuteilen.

**Ihre liebsten Dinge (5-10 Min.)**

Teilen Sie die Gruppe in Paare auf und bitten Sie die Teilnehmer, sich gegenseitig zu erzählen, was sie am liebsten essen oder ein Tier zu nennen, dass sie selbst am besten beschreibt und warum. Diese Informationen werden anschließend mit der Gruppe geteilt, wenn die Teilnehmer ihre Partner vorstellen.

**Ballwurf (5-10 Min.)**

Die Teilnehmer stellen sich im Kreis auf und werfen einen Softball im Kreis herum. In dem Moment, in dem ein Teilnehmer den Ball fängt, nennt er/sie seinen/ihren Namen. Nach einigen Minuten bitten Sie die Teilnehmer, beim Fangen des Balls den Namen der Person zu nennen, der/die ihnen den Ball zugeworfen hat. Diese Aktivität kann im Verlauf des Kurses wiederholt werden, wobei die Namen durch andere kurze Informationen ersetzt werden. Beispielsweise könnte der Trainer fragen: ”Was sind die Leitprinzipien für ein erfolgreiches psychosoziales Beratungsprogramm?“ oder „Was sind die sieben Prinzipien der Bewegung?” Der Ball wird im Kreis herum geworfen und die Teilnehmer nennen in dem Moment, in dem sie den Ball fangen, eine Antwort.

**Namensschilder (5-10 Min.)**

Bereiten Sie ein Namensschild für jeden Teilnehmer vor und legen Sie alle Namensschilder in eine Schachtel. Jeder Teilnehmer wählt ein Namensschild aus der Schachtel. Die Teilnehmer suchen die Person, deren Namensschild sie gezogen haben und stellen sich dieser vor. Diese Übung ist besonders in größeren Gruppen mit 20 oder mehr Personen hilfreich.

**Dichtung oder Wahrheit? (5-10 Min.)**

Bitten Sie jede Person, vier Aussagen über sich selbst aufzuschreiben. Eine davon sollte erfunden sein. Der Reihe nach liest jede Person seine/ihre Liste laut vor und der Rest der Gruppe schreibt auf, welche Aussage ihrer Meinung nach erfunden ist. Nachdem alle ihre Liste laut vorgelesen haben, trägt die erste Person seine/ihre Liste erneut vor und verrät, welche Aussage nicht wahr ist. Die Gruppe vergleicht das, was sie aufgeschrieben hat, mit der richtigen Antwort.

**Der Zauberstab (5-10 Min.)**

Fragen Sie die Teilnehmer, was sie tun würden, wenn Sie einen Zauberstab gefunden hätten, der es ihnen ermöglicht, drei Dinge zu verändern. Wie würden sie sich selbst ändern, ihre Arbeit, ihr Zuhause, ein wichtiges Projekt usw.? Mithilfe dieser Aktivität erfahren die Teilnehmer etwas über die Wünsche und Frustrationen anderer.

**Weitere Kennen Lernspiele finden Sie bei Reproline – Reproductive Health Online, einer Tochtergesellschaft der John Hopkins Universität:** [**http://www.reproline.jhu.edu/index.htm**](http://www.reproline.jhu.edu/index.htm)**l.**

# Vorstellungsrunde

***Aktivität 1: Motivation und Erwartungen (40 Min.)***

**Zweck:**Die psychosozialen BeraterInnen zu einer Reflektion ihrer Motivation und ihren Erwartungen an die freiwillige Arbeit, die sie tun, anregen.

**Durchführung:**

Bitten Sie die Teilnehmer, sich einen Partner zu suchen und gemeinsam folgende Fragen zu besprechen:

* Meine Motivation: Was hat mich an der Tätigkeit als psychosoziale/r BeraterIn angezogen?
* Was möchte ich anderen mit meiner Arbeit geben?
* Was erhoffe ich mir von dieser Tätigkeit?

Sie können die Fragen auf einer PowerPoint-Folie zeigen oder auf einer Flipchart festhalten.

**Fragen zur Diskussion:**

Bitten Sie die Teilnehmer, für diese Diskussion zusammen zu kommen und fragen Sie die Gruppe, was sie über die Motivation und Hoffnungen zur Arbeit als psychosoziale/r BeraterIn ihrer Partner erfahren haben. Halten Sie die Antworten auf jede Frage kurz auf einer Flipchart fest und notieren Sie, wo es Übereinstimmungen (und Unterschiede) innerhalb der Gruppe gibt.

**Abschlusspunkte:**Sie können diese Übung abschließen, indem Sie erklären, dass es für alle psychosozialen BeraterInnen hilfreich ist, sich Gedanken zu ihren Motivationen und Erwartungen an die Rolle, die sie übernehmen werden, zu machen. Diese Faktoren beeinflussen ihre Herangehensweise an die Arbeit, wie sie sich dabei fühlen und wie sie sich um sich selbst kümmern.

# Weitervermittlungen

***Aktivität 1: Fallbeispiele***

***Fallbeispiel A:***

Die 46-jährige Clara sucht Sie wegen ihrer Tochter Nancy auf, die 16 Jahre alt ist. Ein 16-jähriges Mädchen erzählt Ihnen, dass sie seit mehreren Wochen nicht zur Schule geht. Nancy sei normalerweise ein sehr lebendiges, geselliges Mädchen, allerdings habe sie sich in letzter Zeit vollständig von ihrer Mutter sowie von den meisten ihrer Freunde zurückgezogen. Vor zwei Tagen fand Clara Schnitte an den Unterarmen ihrer Tochter und glaubt, dass es nun an der Zeit sei, Hilfe zu suchen. Sie möchte, dass Sie ihr sagen, wie Sie ihre Tochter davon überzeugen kann, ihr selbstzerstörerisches Verhalten aufzugeben und kann nicht verstehen, warum Sie dieses Problem nicht für Sie lösen können.

**Fragen zur Diskussion:**

* *Was können Sie der Mutter sagen?*
* *Welche Fragen würden Sie ihr stellen?*
* *Wohin würden Sie die Mutter und ihre Tochter weitervermitteln?*
* *Wie würden Sie versuchen, die Mutter davon zu überzeugen, einen Spezialisten aufzusuchen?*

***Fallbeispiel B:***

Ein 16-jähriges Mädchen erzählt Ihnen, dass sie seit mehreren Wochen nicht zur Schule geht. Sie ist normalerweise sehr aktiv und gesellig aber in letzter Zeit hat sich von Familie und Freunden zurückgezogen und nun verbringt sie ihre meiste Zeit alleine in ihrem Zimmer. Sie fühlt sich anders als die anderen und hat begonnen, sich selbst zu ritzen, obwohl sie weiß, dass das kein normales Verhalten ist. Sie vertraut sich Ihnen an, weil sie glaubt, dass Sie ihr helfen und sie dazu bringen können, sich nicht länger selbst zu verletzen.

**Fragen zur Diskussion:**

* *Was werden Sie dem Mädchen sagen?*
* *Welche Fragen werden Sie ihr stellen?*
* *An wen können Sie sie weitervermitteln?*
* *Wie werden Sie sie davon überzeugen, professionelle Hilfe aufzusuchen?*

***Fallbeispiel C: Trauma***

Die 24-jährige Anne ruft Ihren Service an. Sie beginnt damit, über den Tod ihres Freundes vor drei Tagen zu sprechen. Der Freund hatte die Nacht in ihrem Gästezimmer verbracht und als Anne zu ihm ging, um ihn zu wecken, stellte sie fest, dass er tot war. Sie zeigt ausgeprägte Stressreaktionen, kann nicht schlafen, sieht in ihrer Erinnerung immer wieder das Bild seines leblosen Körpers auf ihrem Gästebett und möchte gar nicht mehr in ihr Gästezimmer gehen.

**Fragen zur Diskussion:**

* *Welche Stressreaktionen erkennen Sie?*
* *Was können Sie ihr über gute Möglichkeiten zur Bewältigung sagen?*
* *Welche Arten von Fragen stellen Sie ihr, um herauszufinden, ob sie einen Spezialisten sehen sollte?*

# 

# Aktives Zuhören

***Aktivität 1: Aktives Zuhören (30 Min.)***

**Zweck:**

Aktives Zuhören verstehen und schulen

**Durchführung:**

Bitten Sie die Teilnehmer, Paare zu bilden und festzulegen, wer zuerst spricht/zuhört. Bitten Sie die Sprecher, sich sieben Minuten lang folgendem Thema zu widmen:

*„Wie empfinden Sie die Art, auf die Sie auf Menschen in Krisensituationen reagieren? Welche ihrer eigenen Lebenssituationen sind dabei relevant? Was tun Sie Ihrer Ansicht nach, das hilfreich/nicht hilfreich ist?“*

Bitten Sie die Zuhörer, ihre vollständige Aufmerksamkeit dem zu widmen, was der Sprecher sagt, und dieser Person zu gestatten, das Thema auf seine/ihre eigene Weise zu ergründen, anstatt mit ihnen ein „Interview“ zu führen. Weisen Sie die Zuhörer an, keine Fragen zu stellen, keine Meinungen zu äußern, nicht zu argumentieren und keine Sympathien auszudrücken.

Geben Sie nach sieben Minuten die Zeit an und helfen Sie den Teilnehmern dabei, die Rollen zu wechseln, indem Sie sie bitten, die Stühle zu tauschen. Wiederholen Sie den Vorgang.

Verbringen Sie die verbleibende Zeit mit der Gruppendiskussion.

**Punkte zur Diskussion:**

Die folgenden Arten von Fragen können eine Diskussion über - und das Lernen aus - der Übung anregen:

* Inwieweit war dies anders als ein alltägliches Gespräch?
* Wie haben Sie sich gefühlt, als Stille herrschte?
* Welche Rolle fanden Sie angenehmer - die des Sprechers oder die des Zuhörers?
* Welchen Anteil Ihrer Aufmerksamkeit konnten Sie dem Sprecher widmen? Welchen Anteil geben Sie normalerweise den Menschen, die Sie unterstützen?
* Was hält Sie davon ab, ihnen 100 % Ihrer Aufmerksamkeit zu widmen?
* Was fällt Ihnen besonders schwer, wenn Sie auf Menschen in Krisensituationen, die Unterstützung benötigen, eingehen?

**Abschlusspunkte:**

Wiederholen Sie zum Abschluss die zentralen Bausteine des aktiven Zuhörens und betonen Sie, dass dies eine Methode ist, die in der Kommunikation mit Hilfesuchenden angewendet wird.

***Aktivität 2: Aktives Zuhören beim Umgang mit Patienten (60 Min.)***

**Zweck:**

Diese Übung bietet den Teilnehmern Gelegenheit, sich abwechselnd im Zuhören zu üben. Es ist wichtig, dass alle, die mit erkankten Menschen arbeiten, über eine ausgeprägte Selbsterkenntnis im Hinblick auf ihre eigene Verletzlichkeit verfügen. Das nachfolgend vorgeschlagene Thema dient als Einführung und zur Einstimmung auf eine Diskussion darüber, was erkrankte Menschen von jenen brauchen, die sie unterstützen, und welche Fertigkeiten und persönlichen Eigenschaften in solchen Situationen nützlich sind.

**Durchführung:**

Erklären Sie der Gruppe, dass diese Übung eine Gelegenheit zum Üben des „einseitigen“ Zuhörens bietet. Bitten Sie die Gruppe, jeweils zu dritt zusammenzuarbeiten und festzulegen, wer zuerst Sprecher, wer Zuhörer und wer Beobachter sein soll.

1. Bitten Sie die Sprecher, 10 Minuten lang über folgendes Thema zu sprechen:

*Denken Sie an Zeiten in Ihrem Leben, in denen Sie Schwierigkeiten hatten und Hilfe benötigten. Welche Art von Hilfe haben Sie sich gewünscht? An welche Art von Menschen haben Sie sich gewandt (Eltern, Partner, Freunde, Nachbarn, Experten)? Welche persönlichen Eigenschaften zeichneten diese Menschen aus? Welche Einstellung hatten diese Menschen zu Ihnen? Was sagten oder taten sie, das Ihnen half?*

1. Bitten Sie die Zuhörer, 100 % ihrer Aufmerksamkeit dem zu widmen, was der Sprecher sagt, und keine Fragen zu stellen, keine Meinungen zu äußern, nicht zu argumentieren und keine Sympathien auszudrücken.
2. Bitten Sie die Beobachter, den Zuhörern Feedback zu ihren Fertigkeiten beim Zuhören zu geben. Erklären Sie, dass sie darauf achten sollen, die Körperhaltung, Gesten, den Blickkontakt, die Tonlage, den Gesichtsausdruck und die Qualität des Zuhörens zu beschreiben und dabei nicht in eine Diskussion über das Thema zu geraten oder dem Zuhörer gegenüber negativ oder kritisch zu sein.

Helfen Sie den Teilnehmern dabei, die Rollen zu wechseln, indem Sie sie bitten, die Stühle zu tauschen. Wiederholen Sie dies, bis jede/r die Gelegenheit hatte, alle drei Rollen einzunehmen.

**Fragen zur Diskussion:**

Bitten Sie jede Gruppe, gemeinsam eine Liste mit zehn Eigenschaften oder Fähigkeiten zu erstellen, die sie bei den Menschen, an die sie sich gewandt haben, als besonders wichtig erachteten. Zeigen Sie die Flipchart „Wichtige Eigenschaften“. Bitten Sie die Teilnehmer, Aspekte aus ihren Gesprächen in den Kleingruppen mit den anderen zu teilen. Stellen Sie Fragen und regen Sie eine Diskussion an.

* Bei welchen „wichtigen Eigenschaften“ handelt es sich um Fähigkeiten, die entwickelt werden können?
* Wie einfach fällt es, um Hilfe zu bitten und diese zu bekommen?
* Inwieweit sind Menschen, die von einer bestimmten Krisensituation betroffen sind, anders als Sie?
* Was haben sie mit Ihnen gemeinsam?
* Was brauchen sie von Ihnen?
* Wie gut sind Sie in der Lage, ihnen das zu geben?
* Welche Fähigkeiten brauchen Sie, um sich weiter zu entwickeln?

In emotional schwierigen Situationen ist es wahrscheinlicher, dass man sich an Menschen wendet, wenn diese folgende Eigenschaften besitzen:

* vertrauenswürdig
* ehrliches Interesse
* bereit, aufmerksam zuzuhören und für andere verfügbar

Sich an einen Experten zu wenden, der Informationen anbietet oder sagt, welche Schritte man unternehmen sollte, ist mit größter Wahrscheinlichkeit weniger wichtig. Das kann möglicherweise überraschend für die Gruppe sein, da Menschen sich oftmals darüber sorgen, ob sie „genug leisten“.

**Zusammenfassung**

##### ***Aktivität 3: Was man beim Zuhören nicht tun sollte (20 Min.)***

**Zweck:**

Ein Bewusstsein über die Arten von Einstellungen und Verhaltensweisen zu entwickeln, die es beim Zuhören zu vermeiden gilt.

**Durchführung:**

Bitten Sie die Gruppe, all die Dinge zusammenzutragen, die ein Zuhörer in einer unterstützenden Situation sagen oder tun könnte, die jedoch *nicht hilfreich* sind. Halten Sie die Ideen auf einer Flipchart fest. Diese Liste enthält möglicherweise Dinge wie „ständig auf die Uhr schauen“, „unterbrechen“, „wenig Mitgefühl zeigen“, „ständig Fragen stellen“, „das Gespräch an sich ziehen“, „über sich selbst sprechen“, „nervös herumfuchteln“, „hochgezogene Augenbrauen“, „aus dem Fenster starren“.

*Bitten Sie die Teilnehmer, Paare zu bilden und abwechselnd Sprecher und Zuhörer zu sein. Bitten Sie die Sprecher, fünf Minuten lang von seinem/ihrem letzten Urlaub zu erzählen. Bitten Sie die Zuhörer, in den fünf Minuten möglichst viele der nicht hilfreichen Dinge, die auf der Flipchart stehen, zu tun.*

*Geben Sie nach fünf Minuten die Zeit an und helfen Sie den Teilnehmern dabei, die Rollen zu wechseln, indem Sie sie bitten, die Stühle zu tauschen. Wiederholen Sie den Vorgang.*

**Fragen zur Diskussion:**

Verwenden Sie die folgenden Fragen, um eine Diskussion anzuregen:

*Haben Sie diese Art des Zuhörens im wirklichen Leben schon einmal erlebt? Wie haben Sie sich dabei als Sprecher gefühlt? Was sagen oder tun Sie manchmal, das nicht hilfreich ist?* **Abschlusspunkte:**

Diese Aktivität trägt dazu bei, die Selbstwahrnehmung der Teilnehmer über ihr Verhalten gegenüber Hilfesuchenden zu fördern, indem sie selbst erleben, wie ablenkend unterschiedliche Verhaltensweisen sein können. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass psychosoziale BeraterInnen die in dieser Übung demonstrierten Verhaltensweisen vermeiden.

***Aktivität 4: Muster beim Zuhören (30 Min.)***

**Zweck:**

Die Teilnehmer dazu anregen, Elemente in ihrem Leben zu betrachten, die möglicherweise Einfluss auf ihre aktuellen Muster beim Zuhören haben.

**Durchführung:**

Bitten Sie die Teilnehmer, zehn Minuten lang alleine zu arbeiten und mithilfe der folgenden Fragen darüber nachzudenken, wie sie gelernt haben, zuzuhören, welches ihre frühesten Beziehungen waren und in welchem Zusammenhang diese Elemente zu unterstützenden Beziehungen stehen:

1. Wie haben Ihre Eltern oder Erziehungsberechtigte(n) Ihnen zugehört, als Sie noch jung waren?
   * mit vollständiger Aufmerksamkeit
   * widerwillig
   * zeigten wenig Interesse
   * mit geteilter Aufmerksamkeit
   * haben mich ausgefragt
   * haben mich unterbrochen
   * anders
2. Welche Regeln - ausgesprochene oder stillschweigende - gab es in Ihrer Familie? Dazu gehören möglicherweise:
   * Du sollst nicht angeben.
   * Du darfst nicht wütend sein.
   * Du musst andere rücksichtsvoll behandeln.
   * andere

**Fragen zur Diskussion:**

Gestatten Sie Teilnehmern, die gerne etwas mit der Gruppe teilen möchten, dies zu tun.

Zu ÜBUNG A:

Wenn Teilnehmer ihre Erfahrungen damit, wie gut oder schlecht ihnen zugehört wurde, beschreiben, regen Sie eine Diskussion an, indem Sie fragen: „Zu was für einem Zuhörer macht Sie das heute?“

Mögliche Beispiele:

„Ich komme aus einer großen Familie, in der man um Aufmerksamkeit kämpfen musste - heute unterbreche ich ständig und tendiere dazu, zu viel zu reden.“

„Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn einem jemand zuhört, also versuche ich, das auch an andere weiterzugeben.“

„Mir wurde nie zugehört, deshalb habe ich immer ganz bewusst versucht, meinen Kindern zuzuhören.“

Fragen Sie die Teilnehmer: *„Welche Verhaltensweisen zeigen Sie heute beim Zuhören, die Sie gerne ändern möchten?”*

Zu ÜBUNG B:

*„Welche Implikationen hat das für Sie jetzt, nachdem Sie diese Regeln erlebt haben?“*

Wurde Ihnen beispielsweise früher gesagt, dass Sie keinen Ärger zeigen dürfen, dann fühlen Sie sich heute möglicherweise unwohl, wenn Ihnen jemand begegnet, der über seine Krankheit verärgert ist. Möglicherweise finden Sie es schwierig, der Person diesen Ausdruck von Ärger zu gestatten oder ihn/sie sogar dazu zu ermutigen. Sie erwarten, dass Menschen sich vernünftig verhalten.

**Abschlusspunkte:**

Wir sind alle durch die Beziehungen und Erfahrungen in unserer Vergangenheit beeinflusst, auch im Hinblick darauf, wie wir heute sprechen und zuhören. Es ist äußerst wichtig, sich dessen bewusst zu sein, wenn man als psychosoziale/r BeraterIn arbeitet, damit wir unsere eigenen Tendenzen erkennen und wissen, was uns bei der Arbeit mit Hilfesuchenden und anderen Freiwilligen begegnen kann.

##### ***Aktivität 5: Zusammenfassen (50 Min.)***

**Zweck:**

Unterstützende Fähigkeiten in Kombination zu üben, insbesondere die Verwendung von Zusammenfassungen, um eine Konzentration auf das Hauptproblem zu fördern.

**Durchführung:**

Bitten Sie die Gruppe, zu dritt zusammen zu arbeiten, und bitten Sie die Teilnehmer anschließend um Folgendes:

* Die Sprecher sollen ein Thema frei wählen, über das sie 10 Minuten lang sprechen können.
* Die Zuhörer sollen alle ihre unterstützenden Fähigkeiten anwenden.
* Die Beobachter sollen die Zuhörer beobachten und einen Feedback-Bogen ausfüllen.

**Fragen zur Diskussion**

Bitten Sie nach 10 Minuten die Zuhörer, die zentralen Probleme, über die der Sprecher geredet hat, zusammenzufassen. Bitten Sie die Sprecher, anzugeben, welches Problem er oder sie als das wichtigste ansieht.

Bitten Sie die Beobachter, den Zuhörern Feedback zu geben und sich dabei insbesondere darauf zu konzentrieren, wie hilfreich die Zusammenfassung war.

Ermuntern Sie zum Abschluss die Zuhörer, ihre eigene Leistung zusammenzufassen, indem sie ihre Stärken aufzählen sowie die Fähigkeiten, die sie weiterentwickeln möchten.

Tauschen Sie die Rollen und wiederholen Sie den Vorgang.

**Abschluss**

##### ***Aktivität 6: Zuhören (25 Min.)***

**Zweck:**

Diese Übung bietet eine Gelegenheit, Zuhören zu üben. Zudem haben die Teilnehmer die Möglichkeit, erste Schritte bei der Beurteilung ihrer eigenen Fähigkeiten zur Unterstützung von Menschen in Krisensituationen zu machen. Die Übung konzentriert sich auf die Fähigkeiten beim Zuhören und dabei, jemandem seine vollständige Aufmerksamkeit zu widmen.

**Durchführung:**

Bitten Sie die Teilnehmer, Paare zu bilden und festzulegen, wer zuerst spricht/zuhört. Bitten Sie die Sprecher, sich sieben Minuten lang folgendem Thema zu widmen:

„*Wie empfinden Sie die Art, auf die Sie auf Menschen in Krisensituationen reagieren? Welche ihrer eigenen Lebenssituationen sind dabei relevant? Was tun Sie Ihrer Ansicht nach, das hilfreich/nicht hilfreich ist*?“

Bitten Sie die Zuhörer, ihre vollständige Aufmerksamkeit dem zu widmen, was der Sprecher sagt, und dieser Person zu gestatten, das Thema auf seine/ihre eigene Weise zu ergründen, anstatt mit ihnen ein „Interview“ zu führen. Weisen Sie die Zuhörer an, keine Fragen zu stellen, keine Meinungen zu äußern, nicht zu argumentieren und keine Sympathien auszudrücken.

Geben Sie nach sieben Minuten die Zeit an und helfen Sie den Teilnehmern dabei, die Rollen zu wechseln, indem Sie sie bitten, die Stühle zu tauschen. Wiederholen Sie den Vorgang.

**Fragen zur Diskussion:**

Die folgenden Arten von Fragen können eine Diskussion über - und das Lernen aus - der Übung anregen:

* *Inwieweit war dies anders als ein alltägliches Gespräch?*
* *Wie haben Sie sich gefühlt, als Stille herrschte?*
* *Welche Rolle fanden Sie angenehmer - die des Sprechers oder die des Zuhörers?*
* *Welchen Anteil Ihrer Aufmerksamkeit konnten Sie dem Sprecher widmen? Welchen Anteil geben Sie normalerweise den Menschen, die Sie unterstützen?*
* *Was hält Sie davon ab, jemandem Ihre vollständige Aufmerksamkeit zu widmen?*
* *Was fällt Ihnen besonders schwer, wenn Sie auf Menschen in Krisensituationen, die Unterstützung benötigen, eingehen?*

**Abschluss**

# Bedeutende Lebensereignisse

***Aktivität 1: Fallbeispiel und Diskussion (15 Min.)***

Sofie ist 28 Jahre alt und hat vor sechs Monaten ihre Magisterarbeit eingereicht. Sie war eine sehr gute Studentin, bekam gute Noten, war Mitglied in mehreren Studenten- und Parteiausschüssen, hatte mehrere interessante Studentenjobs und Praktikantenstellen und leistete wichtige ehrenamtliche Arbeit. Seit sie ihre Magisterarbeit abgegeben hat, ist Sofie arbeitslos, obwohl sie den Eindruck hat, alles Mögliche unternommen zu haben, um Arbeit zu finden. Ihr Freund, ihre Freunde und die Familie versuchen, sie zu unterstützen und zu ermutigen, indem sie ihr sagen, dass die Arbeitslosenzahlen derzeit hoch sind und dass sie alles richtig macht. Dennoch fällt es Sofie sehr schwer, ihnen zu glauben und sie hat begonnen, sich von ihnen zurück zu ziehen. Zudem hat sie Zweifel an ihren eigenen Fähigkeiten entwickelt und empfindet Scham. Ihre Energiereserven sind erschöpft, sie leidet an Schlafmangel und ist emotional instabiler als üblich. Das belastet auch die Beziehungen zu ihrem Freund, ihren Freunden und der Familie. Vor zwei Tagen wurde sie beinahe von einem Auto angefahren und erlitt in der Folge dieses Ereignisses einen Nervenzusammenbruch. Sie glaubt nun, es wäre besser gewesen, wenn das Auto sie angefahren hätte. Sofie fühlt sich hoffnungslos und glaubt, dass niemand ihre Situation versteht.

**Fragen zur Diskussion:**

* *Unter welcher Reaktion leidet Sofie? (Antwort: Stress)*
* *Welche Fragen würden Sie stellen, um mehr herauszufinden?*
* *Was erachten Sie als Sofies dringendstes Bedürfnis?*

***Aktivität 2***

Der 48-jährige Peter arbeitet seit mehr als 20 Jahren für seine Firma. Seit einigen Monaten gibt es nun Gerüchte über Entlassungen. Peter hat darauf reagiert, indem er sein Arbeitspensum und seine Arbeitszeiten gesteigert hat, um sich vor einer Entlassung zu schützen. Das hat allerdings dazu geführt, dass sich die Spannungen zwischen ihm und seiner Frau verschärft haben. Peter wollte sie nicht beunruhigen, denn er hat noch nie seine Sorgen am Arbeitsplatz mit ihr geteilt. Peter fing an, darüber nachzudenken, welchen Schaden eine Scheidung seinen Kindern zufügen würde. Er empfand plötzlich Gefühle wie Scham, Wut und Traurigkeit. Eines Tages, als er zu einem Termin hetzte, hatte er einen Autounfall. Niemand wurde verletzt, aber Peter erlitt einen Nervenzusammenbruch und dachte seither immer wieder, es wäre besser gewesen, wenn er bei dem Autounfall ums Leben gekommen wäre. Er litt unter Schlaflosigkeit und Alpträumen und ging davon aus, dass niemand seine Probleme verstehen würde. So isolierte er sich immer stärker. Es fiel ihm schwer, sich auf die ordentliche Erledigung seiner Arbeit zu konzentrieren und die Beziehung zu seiner Frau verschlechterte sich. Als er erkannte, dass er kurz davor stand, nicht nur seinen Arbeitsplatz, sondern auch seine Familie und seine Gesundheit zu verlieren, rief Peter eine telefonische Beratungsstelle an.

**Fragen zur Diskussion:**

* *Welche Reaktionen wird Peter Ihrer Ansicht nach wahrscheinlich haben?*
* *Welche Fragen würden Sie stellen, um mehr über seinen Zustand/seine Situation zu erfahren?*
* *Was erachten Sie als seine dringendsten Bedürfnisse?*

***Aktivität 3***

Ein Mann sprang von einem Bahnsteig vor einen fahrenden Zug und in den Tod. Der 45-jährige Zugführer bremste sofort, konnte den Zug aber nicht mehr rechtzeitig anhalten. Seither denkt der Zugführer ununterbrochen an den Suizid. Er sieht das Bild des Mannes vor dem Zug vor sich und hört immer wieder das Geräusch des Zusammenstoßes. Seit dem Vorfall vor drei Monaten kann der Zugführer nicht mehr gut schlafen und seine Arbeit ordnungsgemäß erledigen, weil ihn das Führen eines Zugs ständig an den Vorfall erinnert. Er fürchtet, dass es wieder passieren könnte.

**Fragen zur Diskussion:**

* *Welche weiteren Reaktionen wird der Zugführer Ihrer Ansicht nach wahrscheinlich haben?*
* *Welche Fragen würden Sie stellen, um mehr über seinen Zustand/seine Situation zu erfahren?*
* *Was erachten Sie als seine dringendsten Bedürfnisse?*

# Stress bewältigen

***Aktivität 1***

Teilen Sie die Teilnehmer in Kleingruppen auf und geben Sie jeder Kleingruppe eine Fallstudie. Bitten Sie die Teilnehmer, darüber nachzudenken, welcher Art von Stress psychosoziale BeraterInnen begegnen, und was man dagegen tun kann. Erwägen Sie die Ressourcen, die die Person möglicherweise in sich selbst sowie in seinem/ihrem Zuhause und im Arbeitsumfeld findet, um mit dem Stress umzugehen und sein/ihr Wohlbefinden zu gewährleisten.

**Fall A:** Susan ist eine psychosoziale Beraterin in einem Zentrum, das Menschen in der Gemeinde dabei unterstützt, geeignete Hilfsdienste (Unterkunft, Rechtshilfe usw.) zu finden. Sie bietet grundlegende emotionale Unterstützung an. Es ist ein geschäftiger Tag und viele Klienten warten auf ihren Termin. Ein Mann kommt herein und ist offensichtlich aufgeregt. Er hat von seinem Vermieter einen Räumungsbefehl erhalten, weil er seinen Arbeitsplatz verloren hat und nun seine Miete nicht bezahlen kann. Er sagt, er habe mehrfach versucht, das Zentrum telefonisch zu erreichen, kam aber nicht durch. Er sei schließlich den ganzen Weg hierher mit öffentlichen Verkehrsmitteln gekommen. Er sagt, er habe versucht, verschiedene Agenturen anzurufen, die seiner Meinung nach helfen können, aber niemand schien ihm helfen zu wollen. Er ist außerdem wütend, weil er fast 40 Minuten auf ein Gespräch mit Susan warten musste.

* *Welche Ressourcen kann Susan unmittelbar nutzen, um ihren Stress zu bewältigen?*
* *Welche weiteren Ressourcen stehen ihr möglicherweise zur Bewältigung der belastenden Situation zur Verfügung?*
* *Was kann sie tun und wie können andere ihr dabei helfen, den Stress abzubauen, nachdem der Klient gegangen ist?*

**Fall B:** Thomas ist ein psychosozialer Berater, der in einem Krankenhaus arbeitet. Thomas hat einen Bruder, der vor Kurzem mit einer schweren Krankheit diagnostiziert wurde. Eines Tages wird er bei der Arbeit gebeten, mit einer Frau zu sprechen, die gerade ihren Ehemann im Kampf gegen den Krebs verloren hat. Der Ehemann der Frau war ungefähr im selben Alter wie der Bruder von Thomas. Während er mit der Frau spricht, muss Thomas an seine eigene Situation und die Traurigkeit, die er empfindet, denken.

* *Welche potenziellen Stressfaktoren erkennen Sie in dieser Situation für Thomas?*
* *Wie kann er seinen Stress und seine Gefühle bewältigen, während er mit der Klientin spricht?*
* *Welche Ressourcen stehen Thomas möglicherweise zur Verfügung, um die Situation vor, während und nach der Sitzung zu bewältigen?*

**Fall C:** Ein Team aus psychosozialen BeraterInnen wurde gebeten, bei einer Katastrophe, die sich in der unmittelbaren Nachbarschaft ereignet hat, zu helfen. Ein Wirbelsturm war über das gesamte Gebiet gefegt und Menschen wurden in Notunterkünfte evakuiert. In den Gemeinden herrscht furchtbare Zerstörung und es gibt einige Todesfälle. Mehr als 1000 Personen wurden in Notunterkünfte umgesiedelt. Viele haben Angst, sind bestürzt und haben verschiedenste Bedürfnisse. Marie, David und Peter sind Mitglieder eines Teams, das die Überlebenden unterstützt. Sie arbeiten bereits seit 10 Stunden in der Notunterkunft und versuchen, die grundlegenden Bedürfnisse der Menschen zu stillen, Informationen zu geben und den Geschichten über schreckliche Verluste oder furchterregende Vorfälle zuzuhören. Abgesehen von einer kleinen Zwischenmahlzeit und einer kurzen Besprechung mit ihrem Teamleiter hatten die psychosozialen BeraterInnen noch nicht viel Zeit, um sich auszuruhen. David bemerkt, dass Peter mit den Menschen in der Unterkunft allmählich ungeduldig wird. Marie sieht mitgenommen aus, als sie von einer Familie hört, die ein Mitglied vermisst.

* *Welchen Stressfaktoren sind die drei psychosozialen BeraterInnen ausgesetzt?*
* *Wie kann jede/r von ihnen seinen/ihren Stress bewältigen? Wie können sie sich gegenseitig unterstützen?*
* *Welche weiteren Ressourcen oder Strategien können sie nutzen, um ihr eigenes Wohlbefinden in dieser schwierigen Situation zu gewährleisten?*
* *Was könnte für sie hilfreich sein, bevor sie am Ende ihres Dienstes nach Hause gehen?*

**Fall D:** Nana ist freiwillige Helferin in einem Mädchentreff. Bei ihrer Mutter wurde vor Kurzem Krebs diagnostiziert. Eines der Mädchen in diesem Mädchentreff ist sehr traurig, weil ihre Mutter vor Kurzem nach langer Krankheit verstarb. Die Mutter des Mädchens war ungefähr im selben Alter wie Nanas Mutter. Während Nana mit dem Mädchen spricht, muss sie ununterbrochen an ihre eigene Situation denken, was sie traurig macht.

**Fragen zur Diskussion:**

* *Welchen möglichen Stressfaktoren ist Nana in dieser Situation ausgesetzt?*
* *Wie kann sie ihren Stress und ihre Gefühle bewältigen, während sie mit dem Mädchen spricht?*
* *Welche Ressourcen stehen Nana vor und nach dem Gespräch mit dem Mädchen zur Verfügung, um die Situation zu bewältigen?*

**Fall E:** Eine Gruppe erlebte während eines Aufenthalts in einem Ferienlager einen schweren Zwischenfall. Ein Mann mit einem Gewehr drehte durch und schoss unkontrolliert auf die Menschen in seiner Umgebung. Zahlreiche Personen wurden getötet, darunter Erwachsene und Kinder; andere wurden schwer verletzt. Einige hatten Glück und entkamen. Viele haben Angst, sind bestürzt und haben verschiedene Bedürfnisse. Aida, David und Michael kommen als Erste an und bieten den Überlebenden psychische Erste Hilfe an. Sie haben so etwas noch nie zuvor erlebt, haben aber dennoch in den vergangenen 10 Stunden versucht, die grundlegenden Bedürfnisse der Menschen zu stillen, Informationen zu geben und furchtbaren Geschichten von Furcht, Schrecken und Verlust zuzuhören. An Vormittag hatten sie eine kurze Pause, in der sie eine kleine Zwischenmahlzeit aßen und ein kurzes Treffen mit ihrem Teamleiter hatten. Darüber hinaus hatten sie noch keine weitere Gelegenheit, sich auszuruhen. David bemerkt, dass Michael langsam ungeduldig wird und es ihm schwer fällt, den Geschichten zuzuhören. Aida sieht nach einer Geschichte über ein junges Mädchen, das seine ältere Schwester vermisst, sehr mitgenommen aus.

* *Welchen Stressfaktoren sind die drei psychosozialen BeraterInnen ausgesetzt?*
* *Wie können sie ihren Stress jeweils bewältigen? Wie können sie sich gegenseitig unterstützen?*
* *Welche weiteren Ressourcen und Strategien könnten ihnen zur Selbsthilfe in dieser schwierigen Situation nützen?*
* *Welche Bedürfnisse haben sie möglicherweise danach?*

##### ***Aktivität 2***

Stellen Sie der Gruppe den Gedanken vor, dass jeder Mensch auf seine/ihre einzigartige Art und Weise auf Stress reagiert und dass wir alle unterschiedliche Methoden für die Bewältigung von Stress nutzen. Bitten Sie die Teilnehmer, darüber nachzudenken, was sie tun können, um sich selbst in besonders belastenden Zeiten zu helfen (verweisen Sie auf die Ressourcen, die sie in der Übung aufgelistet haben) und was sie sich in Zeiten von Stress von ihrem Team und ihrer Organisation wünschen, z. B. was wäre hilfreich für sie. Der Moderator listet die Strategien in zwei Spalten auf einer Flipchart auf.

**Fragen zur Diskussion:**

Halten Sie während der Gruppendiskussion die unterschiedlichen Strategien, die für Einzelpersonen und Teams hilfreich sein können, sowie Gemeinsamkeiten und Unterschiede fest. Eine Person könnte beispielsweise sagen, dass sie gerne allein gelassen werden möchten, um sich eine Weile zu beruhigen, wenn er/sie besonders traurig oder gestresst ist. Eine andere Person möchte lieber gefragt werden, ob es ihm/ihr gut geht und würde gerne mit einem Kollegen oder Vorgesetzten sprechen. Behutsamkeit und Flexibilität im Umgang miteinander sind zentral für die reibungslose Zusammenarbeit eines Teams.

# Stress

***Aktivität 1***

Teilen Sie die Gruppe in vier Kleingruppen auf. Jede Kleingruppe übernimmt eine der nachfolgend genannten Kategorien. Sie diskutiert und notiert, wie diese Kategorie darauf Einfluss nehmen kann, wie jemand auf ein belastendes Ereignis reagiert.

1. Persönliche Faktoren - Eigenschaften der jeweiligen Einzelpersonen
2. Soziale und kulturelle Faktoren - Eigenschaften der Familie der Person, der Gemeinschaft und anderer sozialer Unterstützungen
3. Umweltfaktoren - Eigenschaften der weiteren Umgebung, in der das Ereignis stattfindet (d. h. die Gesellschaft, Politik, Einrichtungen oder Strukturen für die Unterstützung Einzelner)
4. Das Ereignis selbst - seine Natur, Schwere und der zeitliche Verlauf des Ereignisses.

*Die Gruppen stellen ihre Listen einander vor und diskutieren diese. Der Moderator kann Fragen dazu aufwerfen, ob einige der Faktoren eher schützend wirken oder weitere Risiken verursachen. Dies kann in einigen Fällen kontrovers diskutiert werden, weshalb es wichtig ist, dass der/die psychosoziale BeraterIn jede Person, der er/sie hilft, als einzigartig erachtet.*

***Aktivität 2***

Fall-Szenarien:

1. Überschwemmungen aufgrund heftiger Regenfälle, die die gesamte Gemeinde betreffen
2. Ein Brand in einem vierstöckigen Gebäude (keine Todesfälle aber zahlreiche Betroffene)
3. Der plötzliche unerwartete Tod einer nahestehenden Person
4. Die Nachricht, dass jemand an einer ernsten Krankheit leidet
5. Ein Bombenanschlag auf ein Regierungsgebäude, in dessen Verlauf Menschen getötet und verletzt werden

Jede Gruppe erhält ein Fall-Szenario und folgende Fragen:

* *Beschreiben Sie bitte die Natur des Ereignisses.*
* *Wie könnten die Eigenschaften des Ereignisses beeinflussen, wie die betroffenen Personen darauf reagieren?*
* *Warum könnten unterschiedliche Personen, die von dem Ereignis betroffen sind, unterschiedlich darauf reagieren?*

# Bewältigung

***Aktivität 1***

Zara ist eine 44-jährige Krankenschwester, die nach 20-jähriger Ehe von ihrem Mann geschieden wurde. Das Paar hat keine Kinder. In Zaras eigenen Worten waren die letzten 5 Jahre „die Hölle“, weil ihr Mann zahlreiche außereheliche Beziehungen hatte. Unmittelbar nach der Trennung empfand Zara eine enorme Erleichterung. Nachdem nun allerdings einige Monate vergangen sind, fühlt sie sich allein und hat keine Energiereserven mehr. Sie hat sogar ihre Motivation bei der Arbeit verloren. Sie versucht, die Situation zu bewältigen, indem sie in jeder freien Minute Sport treibt und die Stress-Symptome ignoriert, bis ihre Vorgesetzte ihr sagt, sie finde, dass Zaras Leistung in den vergangenen Monaten deutlich nachgelassen habe. Jetzt muss Zara erkennen, dass sie sich so schlecht fühlt, dass Sie eine Beratung aufsuchen möchte, und ist zu Ihnen gekommen, um Hilfe zu erhalten.

**Fragen zur Diskussion:**

* *Wie würden Sie versuchen, eine vertrauensvolle Beziehung zu Zara aufzubauen?*
* *Wie würden Sie Zaras aktuelle Bewältigungsbemühungen einschätzen?*
* *Welche Fragen würden Sie stellen, um mehr über mögliche zusätzliche Unterstützung oder andere Bewältigungsstrategien zu erfahren?*

***Aktivität 2***

Aisha ist 25 Jahre alt. Sie hat gerade mit ihrem Freund Schluss gemacht, mit dem sie 10 Jahre lang zusammen war, und von dem sie glaubte, dass sie ihn heiraten würde. Die vergangenen zwei Jahre waren für Aisha ein Alptraum, weil ihr Freund angefangen hatte, sie schlecht zu behandeln, und das genau zu der Zeit, als sie herausfand, dass er Affären mit mehreren anderen Frauen hatte. In der ersten Zeit nach der Trennung empfand sie Erleichterung. Nachdem nun allerdings einige Monate vergangen sind, fühlt sie sich allein und hat keine Energiereserven mehr. Sie hat außerdem ihre Motivation für ihre Arbeit als Krankenschwester verloren. Sie versucht, die Situation zu bewältigen, indem sie in jeder freien Minute Sport treibt und hat bisher alle Anzeichen für Stress ignoriert. Ihrem Vorgesetzten ist aufgefallen, dass Aishas Leistung bei der Arbeit in den vergangenen Monaten nicht herausragend war. Sie zeigt Stresssymptome und braucht Rat, um den nächsten Schritt gehen zu können.

**Fragen zur Diskussion:**

* *Wie würden Sie eine vertrauensvolle Beziehung zu Aisha aufbauen?*
* *Wie beurteilen Sie Aishas aktuelle Bewältigungsmechanismen?*
* *Welche Fragen würden Sie stellen, um mehr über weitere Optionen zur Bewältigung zu erfahren?*

##### ***Aktivität 3: Informationen bereitstellen***

Bitten Sie einige Freiwillige aus der Gruppe um Mitarbeit. In diesem Rollenspiel wird ein Helfer ausgewählt, der einer kleinen Gruppe von Personen, die nach einer Naturkatastrophe in eine Notunterkunft umgesiedelt wurden, Informationen geben soll (wählen Sie einen Katastrophenfall, der für die Umgebung, in der die psychosozialen BeraterInnen leben und tätig sind, zutrifft, wie Überschwemmung, Wirbelsturm, Erdbeben oder einen anderen Unglücksfall). Die Teilnehmer des Rollenspiels können sich etwas Zeit für die Besprechung der Situation nehmen und abstimmen, was und wie viel sie wissen, welche Situation in der Notunterkunft vorherrscht usw.

**Fragen zur Diskussion:**

Fragen Sie die Teilnehmer, die die Betroffenen spielen, und diejenigen, die die Informierenden darstellten, wie es war, ihre Rollen zu spielen. Zum Beispiel: Inwiefern waren die Informationen besonders hilfreich und was war schwierig dabei, diese Informationen weiterzugeben?

Manchmal begegnen Helfer der Wut und Frustration der Betroffenen, die Angst und das Gefühl haben, dass ihre Bedürfnisse nicht erfüllt werden.

Diskutieren Sie mit der Gruppe, wie Sie als Helfer ruhig bleiben und wirksam mit den Ängsten und Frustrationen der Gruppe umgehen können.

Hier finden Sie einige Tipps, die Sie anwenden können, wenn Sie Menschen in einer akuten Notlage Informationen weitergeben:

* Informieren Sie sich, wann immer möglich, im Vorfeld über die Situation und haben Sie Informationen zur Hand, wenn Sie mit den Betroffenen sprechen.
* Bringen Sie in Erfahrung, wo und wann aktualisierte Informationen erhältlich sind.
* Lassen Sie die Betroffenen wissen, wie Sie sich die Informationen, die sie benötigen, beschaffen können, einschließlich Kontaktinformationen für Hilfsdienste und andere Formen der Unterstützung.
* Teilen Sie nur das mit, was Sie wissen. Erfinden Sie keine Informationen und wecken Sie keine falschen Hoffnungen.
* Erklären Sie, aus welcher Quelle Ihre Informationen stammen und wie zuverlässig diese sind.
* Denken Sie daran, dass in Krisensituationen leicht Gerüchte entstehen. Informieren Sie, wann immer möglich, Menschen in Gruppen, sodass jede/r dieselbe Botschaft vernimmt.
* Wenn Sie versprechen, dass Sie Menschen über das, was Sie wissen, auf den neusten Stand bringen werden, kommen Sie dem entsprechend nach.

# Trauer

***Aktivität 1***

Die 35-jährige Mary hat vor zwei Wochen ihr sechs Wochen altes Baby durch den plötzlichen Säuglingstod verloren. Sie ist zu Ihnen gekommen, weil Sie sich nicht mehr in der Lage fühlt, für ihren 7 Jahre alten Sohn zu sorgen. Sie sagt, dass sie nervlich am Ende sei und den ganzen Tag nur im Bett bleiben und weinen möchte. Ihr Mann macht ihr Vorwürfe, weil sie sich weder um ihren Sohn, noch um das Haus oder sich selbst kümmert. Sie fühlt sich am Tod ihres Kindes schuldig und glaubt, sie hätte besser auf den Säugling aufpassen müssen. Darüber hinaus war es ihr nicht gestattet, sich von ihrem Kind, das sie tot in seinem Bettchen gefunden hatte, zu verabschieden.

**Fragen zur Diskussion:**

* *Wie können Sie versuchen, eine vertrauensvolle Beziehung zu Mary aufzubauen?*
* *Was wird Ihrer Ansicht nach in dieser Situation benötigt?*
* *Würden Sie Mary an einen Experten weitervermitteln, und falls ja, wie würden Sie diesen Schritt begründen?*

***Aktivität 2***

***Fallbeispiel und Diskussion:***

**Durchführung:**

Nehmen Sie ein Beispiel aus Ihrer eigenen Zielgruppe, in dem es um Trauer und Verlust geht, oder verwenden Sie das nachfolgende Beispiel:

Die 40-jährige Louisa kam auf ihrem Weg zur Arbeit bei einem Unfall ums Leben. Ihr Mann und ihre beiden Kinder waren - wie alle anderen auch - völlig geschockt und vor Sorge und Trauer wie gelähmt. Sie erhalten Unterstützung durch einen Besuchsdienst, der ihnen bei alltäglichen Angelegenheiten hilft. Schon bald erkennt die Familie, dass sie zu Hause alles an die verstorbene Mutter und Ehefrau erinnert. Aus diesem Grund wird dem Umbau und der Renovierung des Hauses eine der höchsten Prioritäten für die Bewältigung der Situation durch die Familie eingeräumt.

**Fragen zur Diskussion:**

* *Welche Trauerreaktionen erkennen Sie in diesem Fallbeispiel?*
* *Wo erkennen Sie Stressfaktoren? Wo erkennen Sie Ressourcen?*
* *Welche weiteren Informationen benötigen Sie, um die Ressourcen des Vaters im Hinblick auf die Situation und die Bedürfnisse der Kinder besser beurteilen zu können?*
* *Wie könnten Sie die Familie unterstützen (was ist Ihre Rolle hier)?*

**Abschluss**

# Psychische Erste Hilfe

**Aktivität 1*: Fall-Szenarios (Dauer:10-30 Min.)***

Nachfolgend finden Sie Beispiele von Fall-Szenarien für unterschiedliche Arten von krisenhaftes Ereignissen. Fall-Szenarien bilden die Grundlage für Rollenspiele, in denen die Teilnehmer die grundlegenden Elemente von PEH erproben: gute Kommunikation, Konzentration auf praktische Bedürfnisse, informieren, Kontakt mit nahestehenden Personen herstellen und Unterstützung finden. Berücksichtigen Sie die Gruppe, die Sie schulen, und auf die unterschiedlichen Arten betroffener Personen und Notlagen, denen diese möglicherweise begegnen. Sie können die unten stehenden Szenarien entsprechend Ihrer Schulungsgruppe auf Wunsch anpassen oder neue Szenarien erstellen. Die Fälle sollten auf die jeweilige Gruppe, die Sie schulen, und auf die unterschiedlichen Arten betroffener Personen und Notlagen, denen diese möglicherweise begegnen, zugeschnitten sein. Die Dauer der Fall-Szenarien hängt davon ab, wie Sie diese präsentieren - als Rollenspiel, Gruppendiskussion usw.

Bei jedem Fall-Szenario können Sie die Teilnehmer bitten, die Schritte, die Sie mit der/den betroffenen Person/en im Rahmen von PEH unternehmen würden, in Form eines Rollenspiels darzustellen. Verwenden Sie Rollenspiele als praktische Übung, für Feedback und Gruppenlernprozesse. Falls genug Zeit ist, können Sie die Teilnehmer bitten, die folgenden Fragen bei ihrer Vorbereitung auf die Rollenspiele zu berücksichtigen:

* *Welche praktischen Bedürfnisse/Sorgen hat/haben die betroffene/n Person/en?*
* *Was brauche ich als Helfer, um diese Menschen unterstützen zu können und sie in Kontakt mit Informationen, Diensten und Unterstützung zu bringen?*
* *Was liegt außerhalb meiner Rolle oder meiner Fähigkeit, den betroffenen Personen Hilfe anzubieten?*

Das Durchspielen der Fall-Szenarien ermöglicht mit Sicherheit wichtige Lernerfahrungen für die Teilnehmer im Hinblick auf die Schritte innerhalb von PEH, grundlegende Bausteine und Verhaltensregeln. Sorgen Sie dafür, dass die Probleme, die im Rollenspiel aufkommen, anschließend bearbeitet werden. Es ist wichtig, dass die Teilnehmer verstehen, dass sie beim Spielen der Rollen nicht perfekt sein müssen. Am wichtigsten ist es, ehrliche Sorge, Wärme und Anteilnahme für die Person zu zeigen. Rollenspiele können im Verlauf des Trainings wiederholt werden. Falls ein Helfer während eines Rollenspiels in einer schwierigen Situation nicht weiter kommt, haben Sie die Möglichkeit, ihm/ihr eine Auszeit zu geben und einen anderen Teilnehmer zu bitten, die Rolle zu übernehmen. So erhalten viele Teilnehmer die Gelegenheit zur praktischen Übung und eine Chance, unterschiedliche Stile, Körpersprachen, Ausdrucksweisen und Hilfsstrategien vorzustellen.

***Fall-Szenario A: Naturkatastrophe***

Sie und Ihr Kollege sind Freiwillige bei einer Organisation, die in Notsituationen Hilfsdienste anbietet. Nach einer massiven Überschwemmung in einem nahe gelegenen Gebiet wurden viele Menschen aus ihren Häusern evakuiert. Die Flüchtlinge werden mit Bussen in eine vorübergehende Notunterkunft gebracht, die in der Sporthalle einer örtlichen Schule eingerichtet wurde. Sie und Ihr Kollege melden sich freiwillig, um bei der Aufnahme dieser Menschen zu helfen und PEH zu leisten.

Während die Menschen ankommen, sehen Sie, dass einige von ihnen sehr müde aussehen, manche weinen, einige wirken verängstigt, während andere offenbar erleichtert sind, dass sie überlebt haben. Sie wissen nicht, was nach der Überschwemmung nun mit ihren Häusern und ihrer Gemeinde passiert. Sie machen sich große Sorgen und fragen sich, wo sie schlafen und essen werden, wo sie medizinische Versorgung erhalten können und wer ihnen helfen wird. Sie scheinen zu frieren, sind müde und haben nur wenige Habseligkeiten bei sich.

1. *Sie stellen fest, dass sich in der Gruppe offenbar Gerüchte verbreiten, die Furcht verursachen, und Ihnen wird klar, dass die betroffenen Menschen Informationen benötigen. Zeigen Sie, wie Sie diese Gruppe von Menschen bei ihrer Ankunft mit Informationen versorgen können. Bedenken Sie dabei, wo Sie exakte Informationen erhalten können und was Sie zu diesem Zeitpunkt über die Krise wissen und was nicht.*
2. *Sie bemerken einen Jungen von etwa 9 Jahren, der alleine etwas abseits steht. Er sieht ängstlich und verschlossen aus. Es scheint, als sei er irgendwie von seiner Familie getrennt worden und weiß nicht, wo sie sich befindet. Zeigen Sie, wie Sie auf ihn zugehen, ihm PEH anbieten und wie Sie ihn mit geeigneten Diensten in Kontakt bringen.*

***Fall-Szenario B: Gewalt***

Sie sind ein/e psychosoziale/r BeraterIn, der/die in einem Gemeinde-Gesundheitszentrum arbeitet. Der Empfang des Gesundheitszentrums hat Sie angerufen und gebeten, sofort zu kommen und für eine gerade angekommene Klientin, die körperlich verletzt ist und starke Stresssymptome zeigt, PEH zu leisten. Als Sie dort ankommen, finden Sie eine Frau im Alter von 37 Jahren vor, die eine kleine Schnittwunde am Kopf hat. Sie zittert und weint. Sie sagt, jemand habe sie auf der Straße mit einem Messer bedroht und ihren Geldbeutel verlangt. Sie sei vor Angst wie gelähmt gewesen. Der Angreifer drohte damit, sie zu vergewaltigen, aber sie habe ihn angefleht, ihr nichts zu tun. Als er davonrannte, entriss er ihr den Geldbeutel und stieß sie zu Boden. Sie hat sich beim Fallen den Kopf aufgestoßen. Sie wusste, dass das Gesundheitszentrum nicht weit entfernt war und ging direkt dorthin, als sie bemerkte, dass sie blutete. Sie war - und ist immer noch - angsterfüllt, zittert und weint. Sie sagt Ihnen, sie war sich sicher, dass sie sterben würde.

1. *Zeigen Sie, wie Sie für diese verängstigte Frau PEH leisten und sie mit Diensten und Unterstützung in Kontakt bringen.*
2. *Während des Gesprächs verrät sie Ihnen, dass Sie bereits vor vielen Jahren einmal Opfer eines sexuellen Übergriffs wurde. Sie hat das Gefühl, dass dieser Angriff beängstigende und schmerzliche Erinnerungen zurückgebracht hat.*

***Fall-Szenario C: Unfall***

Sie und Ihre Kollegen sind psychosoziale BeraterInnen und fahren eines Morgens zusammen zur Arbeit. Sie sehen, dass sich auf der Straße vor Ihnen soeben ein Unfall ereignet hat. Ein Wagen ist irgendetwas ausgewichen und gegen einen Baum am Straßenrand geprallt. Sie und Ihre Kolleg/Inn/en halten an und nähern sich dem Fahrzeug. Der Fahrer des Wagens ist völlig durcheinander und schreit dem Beifahrer, der verletzt wurde, blutet und stöhnt, etwas zu. Der Fahrer scheint nicht verletzt zu sein, wirkt allerdings ängstlich. Er spricht schnell und versucht, den verletzten Beifahrer zu bewegen. Auf der vielbefahrenen Straße fahren Autos an der Unfallstelle vorbei. Einige der Fahrzeuge verlangsamen das Tempo, um zu schauen. Einige Menschen haben sich versammelt, um zu sehen, ob sie helfen können.

*Zeigen Sie, wie Sie und Ihre Kolleg/Inn/en für die beiden Betroffenen PEH leisten. Überlegen Sie, welche Art von dringender Hilfe benötigt wird. Denken Sie dabei an Ihre eigene Sicherheit und an die der betroffenen Personen und Zuschauer*.

***Fall-Szenario D: Ein gebrochenes Herz – Telefonische Unterstützung***

Sie sind ein/e psychosoziale/r BeraterIn und arbeiten für einen Telefondienst. Eines Abends erhalten Sie einen Anruf von einem 20-jährigen Hochschulstudenten, der sagt, er sei deprimiert. Seine Freundin habe vor Kurzem mit ihm Schluss gemacht und deswegen sei er unglücklich. Seine Noten haben darunter gelitten und er habe sich von seinen Freunden zurückgezogen. Er leide unter einem niedrigen Selbstwertgefühl und fühle sich zunehmend allein. Heute Abend hatte er langsam das Gefühl, dass das Leben nicht länger lebenswert sei, aber dieser Gedanke habe ihn erschreckt und er beschloss, Hilfe zu suchen. Er hat nicht vor, sich umzubringen und sucht ehrlich nach Hilfe.

*Zeigen Sie, wie Sie für diesen jungen Mann PEH über das Telefon leisten und diskutieren Sie, wie eine unterstützende Unterhaltung ablaufen kann.*

***Fall-Szenario E: Gewalt***

Sie sind ein/e psychosoziale/r BeraterIn in einem Programm für junge obdachlose Männer. Eines Abends kommt ein junger Obdachloser herein, der offensichtlich im Schock und verletzt ist. Er zittert und schreit laut. Er hat eine Schnittwunde an der Stirn und trägt offensichtliche Anzeichen eines Kampfes. Er sagt, ein Mann habe ihn verfolgt und mit einem Messer bedroht. Der Mann habe ihn durch den Park gejagt und und ihm dabei Beleidigungen nachgerufen. Die Verfolgung endete in einem gewalttätigen Kampf. Es gab zahlreiche Zuschauer, aber niemand griff ein. Der Kampf endete, als sich nähernde Polizeisirenen zu hören waren. Der Angreifer rannte davon und der junge Obdachlose lief ebenfalls weg, weil er nicht von der Polizei aufgegriffen werden wollte.

*Ein Teilnehmer übernimmt die Rolle des psychosozialen Beraters und eine andere Person spielt die Rolle des jungen Mannes. Wie würden Sie für diesen jungen Mann psychische Erste Hilfe leisten? Überlegen Sie, welche unmittelbaren Bedürfnisse der junge Mann möglicherweise hat und welche Sicherheitsmaßnahmen für Sie selbst und den jungen Mann ergriffen werden sollten.*

***Fall-Szenario F: Vergewaltigung***

Sie sind ein/e psychosoziale/r BeraterIn in einem Mädchentreff. Eines der Mädchen ist seit einiger Zeit stiller als sonst. Sie bleibt für sich und macht sich die ganze Zeit Sorgen darüber, mit wem sie nach Hause gehen kann. Den anderen ist aufgefallen, dass sie sich in der Schule seltsam benimmt. Sie beteiligt sich weder am Unterricht noch an anderen Aktivitäten. Sie beschließen, sie zu fragen, warum sie so still ist und warum sie nicht mit den anderen zusammen sein möchte. Zuerst möchte das Mädchen nicht mit Ihnen reden und weist Sie unter lauten Flüchen ab, bevor sie sich von Ihnen abwendet.

Es stellt sich heraus, dass das Mädchen vor etwa einem Monat auf dem Weg von der Wohnung einer Freundin nach Hause angegriffen und vergewaltigt wurde. Gelähmt vor Angst war sie nicht in der Lage, sich zu wehren oder zu fliehen. Sie hat bisher noch nicht den Mut aufgebracht, irgend jemandem davon zu erzählen. Sie hat den Vorfall auch nicht der Polizei gemeldet, weil sie nicht will, dass ihre Eltern davon erfahren. Zum einen, weil sie sich an diesem Abend gegen der Willen ihrer Eltern davongeschlichen hatte, um ihre Freundin zu besuchen, und zum anderen, weil ihre Eltern fromme Muslime sind und der Vorfall beschämend für sie wäre. Das Mädchen war noch Jungfrau, als sich der Vorfall ereignete. Sie ist sich sicher, dass ihre Eltern ihr nicht verzeihen könnten, falls sie davon erfahren, und ist überzeugt, dass sie deshalb auch niemals heiraten kann. Sie scheint verängstigt, als sie Ihnen von der Vergewaltigung erzählt. Sie zittert und schluchzt leise.

*Ein Teilnehmer übernimmt die Rolle des/der psychosozialen BeraterIn und eine andere Person spielt die Rolle des jungen Mädchens. Wie kann eine unterstützende Unterhaltung ablaufen?*

***Fall-Szenario G: Scheidung***

Sie sind ein/e psychosoziale/r BeraterIn und arbeiten für eine Online-Krisen-Hotline. Eines Abends erhalten Sie eine Anfrage von einem 13-jährigen Mädchen. Sie hat Angst, dass ihre Eltern sich scheiden lassen. Die Eltern haben nichts davon gesagt, aber sie haben sich viel gestritten. Das Mädchen macht sich Sorgen, was aus ihr und ihrem kleinen Bruder wird, falls sich die Eltern scheiden lassen. Sie macht sich Gedanken darüber, wie schwierig es wäre, umzuziehen, und dass sie das auf keinen Fall möchte. Sie hat Angst, dass sie an einem neuen Ort keine Freunde findet. In letzter Zeit wollte sie ihre Freunde nicht sehen und hat sich in ihrem Zimmer versteckt, viel geweint und darüber nachgedacht, was sie tun kann, damit ihre Eltern zusammenbleiben. Sie denkt auch viel darüber nach, ihre Eltern nicht zu verärgern und verbringt die meiste Zeit allein.

*Ein Teilnehmer übernimmt die Rolle des psychosozialen Beraters und eine andere Person spielt die Rolle des jungen Mädchens. Wie kann eine unterstützende Unterhaltung ablaufen?*

***Fall-Szenario H: Zwangsheirat***

Sie sind ein/e psychosoziale/r BeraterIn in einem Mentoren-Projekt, in dem junge Frauen aus ethnischen Minderheiten freiwilligen Mentorinnen zugewiesen werden. Bei diesen handelt es sich wiederum um junge Frauen, die selbst Erfahrungen damit gemacht haben, wie es ist, von zu Hause auszuziehen, um zu studieren. Das Mädchen, deren Mentor/in Sie sind, ist von ihrer Familie weggelaufen, da diese versucht, sie zur Ehe mit einem Mann in ihrem Heimatland zu zwingen. Innerhalb des vergangenen Jahres ist das Mädchen dreimal umgezogen und hat sich nun endgültig in der Stadt niedergelassen. Sie erzählt Ihnen, sie fürchtet, dass ihr Onkel herausgefunden hat, wo sie wohnt und versuchen könnte, mit ihr in Kontakt zu treten.

*Ein Teilnehmer übernimmt die Rolle des psychosozialen Beraters und eine andere Person spielt die Rolle des jungen Mädchens. Wie kann eine unterstützende Unterhaltung ablaufen?*

***Fallbeispiel I: Tod einer nahestehenden Person***

Sie sind ein/e psychosoziale/r BeraterIn in einem örtlichen Krankenhaus. Die Notaufnahme ruft Sie an und bittet Sie, rasch herzukommen und einem Mann Unterstützung zu bieten, der gerade erfahren hat, dass seine Frau gestorben ist. Ein Krankenwagen hatte sie mit starken Schmerzen in der Brust ins Krankenhaus gebracht, sie ist jedoch auf dem Weg dorthin an einem Herzinfarkt gestorben. Die Ärzte überbrachten ihm die Nachricht, als er ankam. Er scheint benommen und verschlossen und hat noch kein Wort gesagt, seit er es erfahren hat. Bei Ihrer Ankunft sehen Sie, wie er dasitzt und den Kopf auf beide Hände stützt.

*Zeigen Sie, wie Sie für diesen Mann PEH leisten können und wie Sie ihn in Kontakt mit den notwendigen unterstützenden Diensten bringen.*

***Fall-Szenario J: Nachricht von einer Krankheit***

Sie sind ein/e psychosoziale/r BeraterIn in einer Krebsstiftung. Ihre Vorgesetzte hat Sie gerade angerufen und Sie gebeten, eine junge Frau namens Grace aufzusuchen, bei der gerade Brustkrebs diagnostiziert wurde. Sie sagt Ihnen, dass Grace völlig verzweifelt ist, seit sie von der Diagnose erfahren hat. Grace hat zwei kleine Kinder und ihr Mann Eric passt zu Hause auf die beiden auf. Als sie ankommen, treffen Sie Grace schluchzend und zitternd an. Sie ist überwältigt vor Sorge um viele Dinge: die monatelange Behandlung, die vor ihr liegt, ihre Arbeit, ihre Ehe, die Zukunft ihrer Kinder usw. Sie ist angsterfüllt und überzeugt, dass sie die Krankheit nicht überleben wird.

*Zeigen Sie, wie Sie auf Grace eingehen und für sie PEH leisten können.*

***Aktivität 2 (10 Min.)***

**Zweck:**

Den Teilnehmern die Gelegenheit geben, ihr Verständnis von psychischer Erster Hilfe zu diskutieren.

**Durchführung:**

Beginnen Sie, indem Sie die Teilnehmer Folgendes fragen:

*Woran denken Sie, wenn Sie den Begriff „psychische Erste Hilfe“ hören? Gehen Sie kurz auf die Antworten ein. „Erste Hilfe” bezieht sich auf physische/medizinische Erste Hilfe und lebensrettende Maßnahmen (z. B. Atemwege, Atmung und Durchblutung). Einige Teilnehmer haben möglicherweise an einem Training in physischer Erster Hilfe teilgenommen oder entsprechende Zertifizierungen erhalten.*

*Woran denken Sie, wenn Sie den Begriff „psychische Erste Hilfe“ hören? Notieren Sie alle Antworten auf einer Flipchart und besprechen Sie diese kurz.*

**Punkte zur Diskussion:**

Gehen Sie die auf der Flipchart genannten Elemente durch und erklären Sie die unterschiedlichen Aspekte von PEH.

**Abschlusspunkte:**

Die Antworten der Teilnehmer enthalten u. U. viele Aspekte von Psychischer Erster Hilfe (PEH), wie z. B. den Bezug zum Erleben traumatischer oder belastender Ereignisse, jemanden trösten oder dabei helfen, sich zu beruhigen, jemandem zuhören und dabei helfen, über sehr belastende Ereignisse hinweg zu kommen. Dennoch können einige Antworten nicht im Rahmen von PEH liegen, wie z. B. Psychotherapie oder psychiatrische Behandlung. Erklären Sie in diesen Fällen, dass Sie auf diese Punkte eingehen werden, wenn wir PEH definieren.

***Aktivität 3: Zusammenfassung wichtiger Punkte (15 Min.)***

**Zweck:**

Eine Gelegenheit für die Teilnehmer, um das im Modul PEH Gelernte aktiv auszudrücken.

**Durchführung:**

Bitten Sie die Teilnehmer, je nach ihrer Erfahrung mit Szenarien und Rollenspielen, drei Dinge aufzuschreiben, die ihrer Meinung nach wichtig sind und beachtet werden sollten, wenn man PEH leistet. Fordern Sie die Teilnehmer auf, einige der Punkte, die sie aufgeschrieben haben, zu erläutern, und halten Sie diese zur Diskussion auf einer Flipchart fest.

**Fragen zur Diskussion:**

Ermuntern Sie die Teilnehmer dazu, die genannten Punkte zu erläutern und stellen Sie sicher, dass ihre Bedeutung allen Teilnehmern klar ist.

**Abschluss**