

Schulung in
Psychologischer Erster Hilfe
für die Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften



MODUL 1

Eine Einführung in die
Psychologische Erste Hilfe (PFA)



MHPSS
INTERNATIONAL
MOVEMENT
HUB

Schulung in psychologischer Erster Hilfe für die Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften.
Modul 1: Einführung in die PFA

Internationale Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften
Referenzzentrum für psychosoziale Unterstützung

Blegdamsvej 27
DK-2100 Kopenhagen
Dänemark
Telefon: +45 35 25 92 00
E-mail: psychosocial.centre@ifrc.org
Web: www.pscentre.org
Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center
Twitter: @IFRC_PS_Centre

Psychologische Erste Hilfe für die Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften wurde vom Referenzzentrum für psychosoziale Unterstützung der IFRC entwickelt.

Sie umfasst:

- *Einen Leitfaden zur psychologischen Ersten Hilfe für die Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften*
 - *Eine kurze Einführung in die psychologische Erste Hilfe für die Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften*
 - *Schulung in psychologischer Erster Hilfe für die Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften:*
 - *Modul 1. Einführung in die PFA (4 bis 5 Stunden)*
 - *Modul 2. Grundlagen der PFA (8 bis 9 Stunden)*
 - *Modul 3. PFA für Kinder (8 bis 9 Stunden)*
 - *Modul 4: PFA in Gruppen – Unterstützung für Teams (21 Stunden – drei Tage)*
-

Chefredakteurinnen: Louise Vinther-Larsen und Nana Wiedemann

Autorin: Pernille Hansen

Zusätzliche Unterstützung: Wendy Ager, Louise Juul Hansen, Mette Munk

Rezensentinnen und Rezensenten: Wendy Ager, Ea Suzanne Akasha, Cecilie Alessandri, Eliza Cheung, Ziga Friberg, Ferdinand Garoff, Louise Juul Hansen, Sarah Harrison, Sara Hedrenius, Elfa Dögg S. Leifsdóttir, Maureen Mooney, Stephen Regel, Gurvinder Singh.

Wir danken der Hongkonger Zweigstelle des Chinesischen Roten Kreuzes für ihre großzügige Unterstützung bei der Organisation der Pilotschulungen sowie für ihre Beiträge und Rückmeldungen zu den Schulungen und den schriftlichen Materialien. Wir möchten uns auch bei den Teilnehmenden der Pilotschulung zu *Modul 4: PFA in Gruppen – Unterstützung von Teams* in Kopenhagen, Oktober 2018, bedanken.

Wir möchten dem Isländischen Roten Kreuz und DANIDA für ihre finanzielle Unterstützung und Hilfe bei der Entwicklung dieser Materialien danken.

Die in diesem Leitfaden genannten Prinzipien „Hinschauen, Zuhören und Verbinden“ stammen aus: Weltgesundheitsorganisation, War Trauma Foundation und World Vision International (2011). Psychologische Erste Hilfe: Leitfaden für Einsatzkräfte. WHO: Genf.

Produktion: Pernille Hansen

Design: Michael Mossefin/Paramedia/12007

Foto auf der Titelseite: Hector Emanuel/Amerikanisches Rotes Kreuz

ISBN: 978-87-92490-55-1

Bitte wenden Sie sich an das IFRC-Referenzzentrum für psychosoziale Unterstützung, wenn Sie Teile der Psychologischen Ersten Hilfe für die Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften übersetzen oder anpassen möchten. Wir freuen uns über Ihre Kommentare, Vorschläge und Rückmeldungen unter: psychosocial.centre@ifrc.org

Das Referenzzentrum für psychosoziale Unterstützung der IFRC ist beim Dänischen Roten Kreuz angesiedelt. Diese Veröffentlichung wurde mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Union erstellt. Ihr Inhalt liegt in der alleinigen Verantwortung des IFRC PS-Zentrums und spiegelt nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union wider.

Diese Übersetzung/Anpassung wurde nicht vom IFRC-Referenzzentrum für psychosoziale Unterstützung erstellt. Das PS-Zentrum ist nicht verantwortlich für den Inhalt oder die Richtigkeit dieser Übersetzung.

© Internationale Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften Referenzzentrum für psychosoziale Unterstützung 2018



MHPSS
INTERNATIONAL
MOVEMENT
HUB



Funded by
the European Union



Deutsches
Rotes
Kreuz



RØDE
KORS



MINISTRY OF
FOREIGN AFFAIRS
OF DENMARK
Danida

INHALT

Einleitung4

Einleitung 5

Verwendung dieses Handbuchs 6

Vorbereitung der Schulung..... 6

 Veranstaltungsort 6

 Einrichtung des Schulungsraums 6

 Material 7

 Sonstiges 7

 Das Schulungsprogramm 7

Das Schulungsprogramm.....8

Das Schulungsprogramm 9

Schulungseinheiten 10

1. Einführung 10

2. Hilfreiches Verhalten 13

3. Reaktionen auf belastende Ereignisse 14

4. Was ist PFA? 15

5. Hinschauen, Zuhören und Verbinden 17

6. PFA-Rollenspiel 25

7. Selbstfürsorge 26

8. Workshop-Ende 27

Anhänge28

Anhang A: Eisbrecher und Energizer 29

Anhang B: Beispiel für einen Schulungsplan 30

Anhang C: Schulungsressourcen..... 31

 1. Ein Zeitplan mit typischen Reaktionen auf belastende Ereignisse..... 31

 2. Reaktionen auf belastende Ereignisse 32

 3. PFA-Aussagen..... 33

 4. Fallstudien..... 34

 5. Feedbackformular für Rollenspiele..... 35

Anhang D: Formular zur Bewertung der Schulung 36

Einleitung



Einleitung

Dieses halbtägige Schulungsmodul vermittelt den Teilnehmenden grundlegende Kenntnisse in psychologischer Erster Hilfe (PFA). Es eignet sich für alle Mitarbeitenden und Ehrenamtlichen des Roten Kreuzes und des Roten Halbmonds, die in beliebigen Bereichen tätig sind. Die Teilnehmenden sollen Folgendes lernen:

- wissen, was psychologische Erste Hilfe ist und was sie nicht ist
- die drei Handlungsprinzipien „Hinschauen, Zuhören und Verbinden“ verstehen
- üben, PFA für jemandem in Not zu leisten
- sich der Bedeutung der Selbstfürsorge bei der Hilfe für andere bewusst zu sein

Dieses Schulungsmodul ist eines von vier Modulen zum Thema psychologische Erste Hilfe, die eine Reihe von Materialien über PFA begleiten. Dazu gehören eine Einleitungsbroschüre mit dem Titel „A Guide to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies“ (Leitfaden zur psychologischen Ersten Hilfe für die Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften) und eine kleine Broschüre mit dem Titel „A Short Introduction to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies“ (Kurze Einführung in die psychologische Erste Hilfe für die Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften).

Die vier Schulungsmodule sind wie folgt aufgebaut:

SCHULUNGSMODULE				
	1: Einführung in PFA	2: Grundlagen der PFA	3: PFA für Kinder	4: PFA in Gruppen – Unterstützung von Teams
Wie lange dauert die Schulung?	4–5 Stunden	8,5 Stunden	8,5 Stunden	21 Stunden (drei Tage)
Für wen ist die Schulung gedacht?	Alle Mitarbeitenden und Ehrenamtlichen der Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung	Mitarbeitende und Ehrenamtliche mit Vorkenntnissen und Erfahrung in der psychosozialen Unterstützung	Mitarbeitende und Ehrenamtliche, deren Arbeit den Umgang mit Kindern und deren Bezugspersonen umfasst	Führungskräfte oder andere Personen, die Mitarbeitende und Ehrenamtliche betreuen und unterstützen
Worum geht es?	Die Teilnehmenden werden in grundlegende psychologische Erste-Hilfe-Maßnahmen eingeführt.	Es werden grundlegende psychologische Erste-Hilfe-Maßnahmen vermittelt und eine Reihe von Situationen vorgestellt, mit denen Erwachsene konfrontiert sind, ihre Reaktionen auf Krisen und wie Helfende angemessen reagieren können.	Der Schwerpunkt liegt auf den Reaktionen von Kindern auf belastende Ereignisse und der Kommunikation mit Kindern und ihren Eltern und Bezugspersonen.	Sie befasst sich mit der psychologischen Ersthilfe für Gruppen von Menschen, die gemeinsam ein belastendes Ereignis erlebt haben, wie z. B. Teams von Mitarbeitenden und Ehrenamtlichen des Roten Kreuzes und des Roten Halbmonds.

Jedes Schulungsmodul ist unabhängig von den anderen Modulen, mit Ausnahme von *Modul 4: PFA in Gruppen – Unterstützung für Teams*, für das die vorherige Teilnahme an Modul 2: Grundlagen der PFA erforderlich ist.

Verwendung dieses Handbuchs

Dieses Modul umfasst ein Schulungsprogramm zu grundlegenden psychologischen Erste-Hilfe-Maßnahmen, das in 4,5 Stunden durchgeführt werden kann. Es nutzt eine Vielzahl von Schulungsmethoden, darunter Präsentationen, aktive Diskussionen, Rollenspiele sowie Gruppen- und Einzelaktivitäten.

Nutzen Sie Ihr Urteilsvermögen als Schulungsleitende, um die Schulung an die Bedürfnisse der Teilnehmenden anzupassen, mit denen Sie arbeiten. Dies kann beispielsweise bedeuten, dass Sie das Schulungsprogramm (das „Wann“) oder einige der vorgeschlagenen Schulungsmethoden für verschiedene Aktivitäten (das „Wie“) anpassen. Wir empfehlen Ihnen jedoch, eine Vielzahl von Methoden beizubehalten, um allen Lerntypen gerecht zu werden und die Schulung aktiv und interessant zu gestalten. Wir empfehlen Ihnen insbesondere, aktivere Schulungsformen wie Rollenspiele zu verwenden, da diese ein effektiveres Lernen ermöglichen.

Die folgenden Symbole werden in diesem Handbuch verwendet:

Symbol	Bedeutung des Symbols
	Zeitaufwand für die Aktivität
	Ziel der Aktivität
	Benötigte Materialien
	Rede der Schulungsleitenden
	Anmerkung der Schulungsleitenden
	PowerPoint-Folie

Vorbereitung der Schulung

Eine gute Vorbereitung ist wichtig, damit die Schulung reibungslos verläuft. Nachfolgend finden Sie eine Checkliste mit Punkten, die Sie bei der Vorbereitung beachten sollten.

Veranstaltungsort

- Zugang zum Veranstaltungsort, einschließlich nahegelegener Bus- oder Bahnhöfe, Parkplätze, Toiletten usw.
- Geeignete Temperatur und Beleuchtung im Schulungsraum mit der Möglichkeit, den Raum bei Verwendung eines Projektors oder einer Leinwand zu verdunkeln.

Einrichtung des Schulungsraums

- Überlegen Sie, wie Sie den Raum einrichten können, um die Teilnahme und den Komfort zu fördern.
- Stellen Sie sicher, dass genügend Platz für mehrere Rollenspiele gleichzeitig (z. B. kleine Teilnehmendengruppen) oder zusätzliche Räume zur Verfügung stehen.
- Bringen Sie eine für alle sichtbare Uhr an.

Material

- Gedruckte Exemplare von Schulungsunterlagen und Handbüchern
- Kugelschreiber oder Bleistifte
- Whiteboard oder Flipcharts mit Ständer
- Marker
- Computer und Projektor, falls PowerPoint-Präsentationen und Videos verwendet werden

Sonstiges

- Planen Sie Snacks, Wasser, Tee und Kaffee sowie Mahlzeiten ein, falls diese bereitgestellt werden.
- Überlegen Sie, ob Sie Co-Schulungsleitende oder eine Person benötigen, der Sie bei der Zeitplanung, der Organisation der Mahlzeiten oder beim Notieren der wichtigsten Punkte aus den Diskussionsgruppen auf dem Whiteboard oder Flipchart unterstützt.
- Moderationsfähigkeiten und eine gute Kommunikation zwischen den Schulungsleitenden und den Co-Schulungsleitenden kommen den Teilnehmenden beim Lernerfolg zugute.

Das Schulungsprogramm

Das Schulungsprogramm enthält eine Liste der Aktivitäten in diesem Modul sowie die erforderlichen Materialien und gibt den Zeitrahmen für alle Aktivitäten an. Pausen, Mahlzeiten, Energizer usw. sind nicht enthalten. Erstellen Sie Ihren eigenen Zeitplan und passen Sie ihn an die lokalen Bedürfnisse an. Beispiele für Energizer finden Sie in Anhang A und einen Muster-Schulungsplan in Anhang B.

Durchführung von Rollenspielen



Es gibt zwei Arten von Rollenspielen. Die erste ist das „Demonstrationsrollenspiel“, bei dem die Schulungsleitenden selbst als PFA-Helfende auftreten und PFA für eine Person in Not leisten. Die zweite Art ist das „aktive Rollenspiel“, bei dem die Teilnehmenden üben, PFA für eine Person in Not zu leisten. Versuchen Sie, beide Arten von Rollenspielen einzusetzen.

Demonstrationsrollenspiele: Es kann hilfreich sein, ein Rollenspiel zweimal anhand desselben Fallbeispiels zu demonstrieren. Beim ersten Mal können Sie eine schwächere Anwendung der PFA-Fähigkeiten und häufige Fehler von Helfenden darstellen, beim zweiten Mal eine bessere Anwendung der PFA-Fähigkeiten. So können die Teilnehmenden lernen, was sie bei der PFA tun und vermeiden sollten.

Fallbeispiele für aktive Rollenspiele finden Sie in Anhang C. Sie enthalten Hintergrundinformationen zu den Personen in Not, sind jedoch nicht verbindlich, d. h. sie geben keine konkreten Details dazu vor, wie die Teilnehmenden reagieren oder antworten sollen. Passen Sie die Fallbeispiele an den kulturellen und sozialen Kontext Ihrer Arbeit an.

Anweisungen für aktives Rollenspiel: Ermutigen Sie die Teilnehmenden, sich vorzustellen, dass sie die in den Fallbeispielen beschriebene Situation und die Reaktionen erleben, damit sie auf die Fragen der Helfenden reagieren und realistisch handeln können. Weisen Sie diejenigen, die die Rolle der Person in Not spielen, darauf hin, dass sie versuchen sollen, ihr Wissen über PFA zu vergessen. Sie sollten es den Helfenden auch nicht zu schwer machen, da dies frustrierend sein und den Lernprozess beeinträchtigen kann.

Das Schulungsprogramm



Das Schulungsprogramm

Modul 1: Einführung in die PFA

Aktivität	Zeit (min)	Materialien
1. Einführung	40	Flipchart-Papier und Marker
1.1 Einführung in PFA	10	Vorbereitete Flipchart mit Ihrem Schulungsplan
1.2 Kennenlernspiel	20	
1.3 Schulungsprogramm	5	
1.4 Grundregeln	5	
2. Hilfreiches Verhalten	15	Flipchart-Papier und Marker
3. Reaktionen auf belastende Ereignisse	30	Kopien von Anhang C 1. Eine Zeitleiste mit häufigen Reaktionen auf belastende Ereignisse, Kopien von Anhang C. 2. Reaktionen auf belastende Ereignisse Kleber, Flipchart-Papier und Marker
4. Was ist PFA?	20	Kopien von Anhang C. 3. PFA-Aussagen
5. Hinschauen, Zuhören, Verbinden	90	
5.1 Einführung in die Handlungsgrundsätze	5	HINSCHAUEN: Flipchart mit Aktionen für HINSCHAUEN sowie Kopien von Anhang C. 4. Fallstudien
5.2 HINSCHAUEN	15	
5.3 ZUHÖREN	15	ZUHÖREN: Vorbereiteter Flipchart mit Maßnahmen für ZUHÖREN
A. Aktives Zuhören	25	
B. Beruhigung einer Person in Not	5	VERBINDEN: Vorbereiteter Flipchart mit Maßnahmen für VERBINDEN sowie Kopien von Anhang C. 4. Fallstudien Flipchart-Papier, Marker, Stifte und Papier
C. Nach Bedürfnissen und Sorgen fragen und dabei helfen, unmittelbare Bedürfnisse und Probleme anzugehen	10	
5.4 VERBINDEN	15	
6. PFA-Rollenspiel	45	Kopien von Anhang C: 5. PFA-Handlungsgrundsätze Anhang C: 6. Feedback-Formulare für Rollenspiele
7. Selbstfürsorge	15	Flipchart-Papier, Marker, Kontaktdaten der Teamleitenden, Ehrenamtsleitenden usw.
8. Abschluss des Workshops	5	Anhang D: Formulare zur Bewertung der Schulung

Schulungseinheiten

1. Einführung



FOLIE 1



1.1 Einführung in PFA



Einführung in PFA für die Teilnehmenden.



Keine

1. Begrüßen Sie die Teilnehmenden und stellen Sie die Schulungsleitenden vor. Erklären Sie den Teilnehmenden, dass sie in der nächsten Aktivität die Möglichkeit erhalten, sich gegenseitig vorzustellen.
2. Die Teilnehmenden werden gebeten, sich zu zweit zusammenzufinden und zwei Minuten lang darüber zu sprechen, was sie über psychologische Erste Hilfe (PFA) wissen.
3. Bitten Sie die Teilnehmenden nach zwei Minuten, ihr Wissen über PFA mitzuteilen. Wenn keiner der Teilnehmenden mit PFA vertraut ist, können Sie zunächst fragen, was sie über Erste Hilfe wissen, und was sie sich unter PFA vorstellen.
4. Fassen Sie die Antworten zusammen und erklären Sie:

 *Psychologische Erste Hilfe ist eine Reihe von Fähigkeiten und Verhaltensweisen, um Menschen in Not zu helfen, die Unterstützung benötigen, um ihre Situation zu bewältigen und mit unmittelbaren Herausforderungen fertig zu werden. Sobald Sie diese Fähigkeiten erlernt haben, können Sie sie sowohl in Ihrem Privatleben als auch im Beruf einsetzen, wenn Sie auf eine Krise reagieren müssen.*
5. Geben Sie den Paaren nun zwei Minuten Zeit, um zu besprechen, in welchen Situationen jemand psychologische Erste Hilfe benötigen könnte.
6. Bitten Sie sie, einige ihrer vorgeschlagenen Situationen mit der gesamten Gruppe zu teilen.
Beispiele hierfür wären, wenn jemand:
 - erfährt, dass er eine schwere Krankheit hat,
 - einen Autounfall hat,
 - angegriffen wird oder andere Formen von Gewalt erlebt,
 - etwas Beängstigendes oder Traumatisches miterlebt,
 - eine Katastrophe wie ein Erdbeben oder eine Überschwemmung erlebt,
 - einen geliebten Menschen verliert.
7. Betonen Sie, dass belastende Ereignisse individuell und persönlich sein können, beispielsweise wenn jemand eine Scheidung durchmacht oder einen geliebten Menschen verloren hat. Sie können auch öffentlich sein und viele Menschen gleichzeitig betreffen, beispielsweise aufgrund einer Naturkatastrophe oder einer von Menschen verursachten Katastrophe.
8. Fahren Sie mit einer Erklärung fort:

 *Wenn wir beängstigende oder belastende Ereignisse wie die von Ihnen beschriebenen erleben, reagieren wir mit unserem Körper, unseren Gedanken und unseren Gefühlen. Das ist normal. Es ist wichtig, dies zu verstehen. Jeder Mensch reagiert, wenn er oder sie etwas belastendes und Schwieriges durchmacht. Die meisten Menschen erholen sich von schwierigen Erfahrungen von selbst oder mit Hilfe von Freunden, Familie oder anderen.*

Psychologische Erste Hilfe beinhaltet das Wissen um häufige Reaktionen auf belastende Ereignisse und darum, wie man Menschen helfen kann, mit diesen Reaktionen umzugehen.

Psychologische Erste Hilfe kann Menschen in Not helfen, emotional und pragmatisch besser zurechtzukommen, und so dazu beitragen, die negativen Auswirkungen belastender Ereignisse zu verringern. Ein Teil der psychologischen Ersten Hilfe besteht darin, den Betroffenen Zugang zu sozialer Unterstützung zu verschaffen, die helfen kann, Stress abzubauen und die Genesung zu verbessern.

Heute lernen Sie die drei Handlungsprinzipien „Hinschauen, Zuhören und Verbinden“ kennen. Sie sind leicht zu merken und sind nützliche Hilfestellungen bei der psychologischen Ersten Hilfe für Menschen in Not.

Manche Menschen benötigen möglicherweise mehr Hilfe, als durch psychologische Erste Hilfe geleistet werden kann. Ein Teil des Erlernens psychologischer Erste-Hilfe-Maßnahmen besteht darin, zu erkennen, wann jemand andere Arten von Hilfe benötigt, und zu wissen, an wen man sich wenden muss, um die Person in Not weiterzuvermitteln. Wir werden später in der Schulung näher darauf eingehen.

1.2 Kennenlernspiel



Die Teilnehmenden sollen sich gegenseitig kennenlernen und es soll eine freundliche und angenehme Atmosphäre geschaffen werden.
Vorstellung der drei Handlungsprinzipien der PFA: Hinschauen, Zuhören und Verbinden.



Keine

1. Bitten Sie die Teilnehmenden zunächst, sich im Kreis aufzustellen. Erklären Sie, dass Sie nun ein Spiel spielen werden, bei dem die Teilnehmenden ein wenig mehr übereinander erfahren können.
2. Bitten Sie alle, durch den Raum zu gehen und nach einer Partnerin oder einem Partner zu suchen, mit dem sie etwas gemeinsam haben. Es muss etwas sein, auf das man HINSCHAUEN kann. Zum Beispiel könnten sie das gleiche T-Shirt tragen oder die gleiche Haar- oder Augenfarbe haben usw.
3. Wenn alle eine Partnerin oder einen Partner gefunden haben, bitten Sie sie, den Namen der anderen Person zu erfragen und sich darauf vorzubereiten, die andere Person der gesamten Gruppe vorzustellen.
4. Rufen Sie alle zurück in den Kreis und bitten Sie jede Person der Reihe nach, ihre Partnerin oder ihren Partner der gesamten Gruppe vorzustellen.
5. Bitten Sie nun alle, die Übung zu wiederholen und eine Partnerin oder einen Partner zu finden, diesmal jedoch, indem sie ZUHÖREN. Geben Sie den Teilnehmenden ein paar Minuten Zeit, sich miteinander zu unterhalten. Das Ziel ist es, ZUZUHÖREN, um jemanden zu finden, mit dem man etwas gemeinsam hat, wie z. B. dieselbe Anzahl an Kindern, oder sie leben in derselben Gegend oder mögen dieselbe Musik usw.
6. Wenn alle einen Partner gefunden haben, bitten Sie sie, in den Kreis zurückzukommen und der Gruppe mitzuteilen, was sie gemeinsam haben.
7. Bitten Sie nun alle, ein letztes Mal herumzugehen und wieder eine neue Person zum Gespräch zu finden. Die letzte Aufgabe besteht darin, dass die gesamte Gruppe eine Menschenkette bildet, in der sich alle über die Dinge, die sie gemeinsam haben, miteinander VERBINDEN. Das bedeutet, dass ein Paar, sobald es eine Gemeinsamkeit gefunden hat, zusammenbleibt und nach einem anderen Paar sucht, mit dem es eine weitere Gemeinsamkeit hat. Wenn sich am Ende die gesamte Gruppe verbunden hat, haben alle etwas gemeinsam – zum Beispiel, dass sie alle an der Schulung teilnehmen.
8. Beispiel: Tomas verbindet sich mit Jessie, weil beide gerne lesen. Ezra und Maha verbinden sich miteinander, weil beide klassische Musik mögen. Tomas, Jess, Ezra und Maha verbinden sich miteinander, weil sie alle gerne Pizza essen. Und so weiter.
9. Wenn sie eine Menschenkette gebildet haben, bitten Sie sie, diese zu einem Kreis zu verbinden. Beenden Sie die Aktivität, indem Sie erklären, dass sie nun die drei Kernprinzipien der psychologischen Ersten Hilfe „HINSCHAUEN, ZUHÖREN und VERBINDEN“ geübt haben.

1.3 Der Schulungsplan

 FOLIE 1



Orientierung der Teilnehmenden am Schulungsprogramm.



Flipchart mit dem Schulungsprogramm oder Kopien für jeden Teilnehmenden.

1. Gehen Sie den Schulungsplan auf dem Flipchart oder der PowerPoint-Folie durch und erklären Sie kurz jede Aktivität.
2. Teilen Sie den Teilnehmenden alle praktischen Informationen, wie Beginn und Ende der Veranstaltung, Essenspausen, Lage der Toiletten usw. mit.
3. Erklären Sie, dass es sich um eine kurze Schulung zu grundlegenden PFA-Kompetenzen handelt, die keine Themen wie den Umgang mit komplizierten Situationen oder die psychologische Ersthilfe für Kinder oder Gruppen von Mitarbeitenden oder Ehrenamtlichen behandelt. Diese Themen werden in anderen Schulungsmodulen bearbeitet, die zu einem späteren Zeitpunkt organisiert werden können.

1.4 Grundregeln



Vereinbaren Sie Grundregeln, um eine sichere Umgebung für die Gruppe zu schaffen.



Flipchart-Papier und Marker.

1. Erklären Sie, dass es wichtig ist, dass sich die Gruppe auf Grundregeln für den Workshop einigt, um eine sichere Umgebung zu schaffen, in der sich alle wohlfühlen und sich beteiligen und austauschen können.
2. Bitten Sie die Teilnehmenden, Dreiergruppen zu bilden, und geben Sie ihnen eine Minute Zeit, um zu besprechen, welche Regeln Sie für diese Gruppe für wichtig erachten.
3. Bitten Sie die Gruppen, ihre Regeln vorzutragen, und schreiben Sie diese auf ein Flipchart. Bitten Sie die Gruppen, keine Regeln zu wiederholen, die bereits von anderen Gruppen genannt wurden.
Beispiele für gute Grundregeln sind:
 - Schalten Sie während der Schulung Ihre Mobiltelefone aus.
 - Auf Pünktlichkeit achten. Pünktlich beginnen und enden, pünktlich aus den Pausen zurückkehren.
 - Keine Unterbrechungen.
 - Respektieren Sie einander, einschließlich der persönlichen Grenzen.
 - Alle sind eingeladen, ihre Meinung zu äußern, aber niemand wird zum Sprechen gedrängt.
 - Hören Sie aufmerksam zu.
 - Wenn andere Erfahrungen teilen, zeigen Sie eine wertfreie Haltung.
 - Informieren Sie die Schulungsleitenden über etwaige Schwierigkeiten.
 - Fragen sind willkommen.
 - Behandeln Sie alles, was in der Gruppe besprochen wird, vertraulich.
4. Betonen Sie die Bedeutung der Vertraulichkeit und der Geheimhaltung der in der Schulung innerhalb der Gruppe ausgetauschten persönlichen Informationen. Dies fördert eine offene Atmosphäre des Vertrauens und sorgt dafür, dass sich die Teilnehmenden wohl und sicher fühlen, wenn sie persönliche Geschichten und Gefühle austauschen.
5. Sagen Sie den Teilnehmenden, dass sie nicht an allen Aktivitäten teilnehmen müssen. Wenn sie sich bei einer Aktivität unwohl fühlen, dürfen sie sich zurückziehen und einfach nur zuschauen.
6. Hängen Sie das Blatt mit den vereinbarten Grundregeln so auf, dass es während des Workshops für alle gut sichtbar ist.

2. Hilfreiches Verhalten



Anregung der Teilnehmenden, darüber nachzudenken, was einer Person in Not helfen kann.



Flipchart-Papier und Marker.



Wenn Sie Co-Schulungsleitende oder Freiwillige aus der Gruppe haben, bitten Sie diese, die Ergebnisse auf Flipcharts zu notieren, damit Sie sich auf das Gesagte konzentrieren können.

1. Bitten Sie die Teilnehmenden, sich individuell an eine Situation in ihrem Leben zu erinnern, in der sie etwas Unerwartetes erlebt haben, das schwieriger als sonst zu bewältigen war und zu einer Notlage geführt hat.
2. Bitten Sie sie nun, darüber nachzudenken, ob sie bei dieser Erfahrung Hilfe von einer oder mehreren Personen erhalten haben. Bitten Sie sie, darüber nachzudenken, was diese Person oder Personen getan hat/haben, um ihnen zu helfen, und was hilfreich oder nicht hilfreich war.
3. Bitten Sie die Teilnehmenden, einige ihrer Überlegungen dazu mitzuteilen, was hilfreich war und was nicht. Achten Sie darauf, dass sie nicht zu sehr ins Detail gehen, was die schwierigen Erfahrungen angeht, die dazu geführt haben, dass sie Hilfe erhalten haben, sondern dass sie sich auf die Hilfe konzentrieren, die sie erhalten haben.

4. Bitten Sie Co-Schulungsleitende oder Freiwillige, einige Schlüsselwörter aus den Äußerungen der Teilnehmenden auf das Flipchart zu schreiben. Ordnen Sie die Antworten in zwei Spalten mit den Überschriften

„Hilfreich“ und „Nicht hilfreich“ ein.

Das Kästchen auf der rechten Seite enthält Beispiele dafür, was die Teilnehmenden sagen könnten:

5. Verwenden Sie diese Antworten, um zu zeigen, dass unterschiedliche Dinge in unterschiedlichen Situationen und für unterschiedliche Menschen hilfreich sind. Jemand, der unter Schock steht, findet es vielleicht hilfreich, wenn eine Freundin oder ein Freund die Kontrolle über die Situation übernimmt und sich um praktische Dinge kümmert. Eine andere Person könnte dieselbe Handlung jedoch als wenig hilfreich empfinden, weil sie sich dadurch machtlos und überfordert fühlt.

HILFREICH	NICHT HILFREICH
• Hat ruhig zugehört	• Ist selbst in Panik geraten
• Hat meine Familie angerufen	• Hat die Kontrolle über die Situation übernommen
• Hat mir ein Glas Wasser gebracht	• Unterbrach mich ständig
• Hat die Situation unter Kontrolle gebracht	• Hat über sich selbst gesprochen

3. Reaktionen auf belastende Ereignisse



Besprechung häufiger Reaktionen auf belastende Ereignisse.



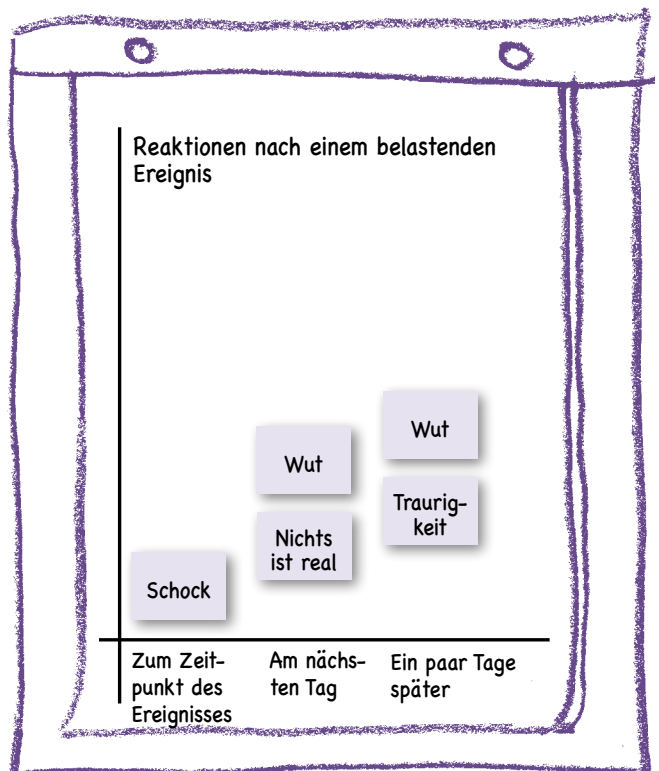
Verweis auf Anhang C: 1. Zeitleiste mit häufigen Reaktionen auf belastende Ereignisse (Beispiel für eine Zeitleiste mit Reaktionen)

Kopien von Anhang C: 2. Reaktionen auf belastende Ereignisse, Schere, Kleber, Flipcharts und Marker.



Lesen Sie den Abschnitt „Reaktionen auf Krisen“ in der Einführungsbroschüre „Psychologische Erste Hilfe für Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften“.

1. Bitten Sie die Teilnehmenden, einige Minuten lang über die schwierige Erfahrung nachzudenken, an die sie gerade gedacht haben, und darüber, wie sie auf dieses Ereignis reagiert haben.
2. Bitten Sie sie nun, Vierergruppen zu bilden und sich so zusammenzusetzen, dass sie bequem gemeinsam an einem Flipchart arbeiten können. Geben Sie jeder Gruppe ein Flipchart und einen Marker, aber weisen Sie sie an, auf weitere Anweisungen zu warten, wofür sie diese verwenden sollen.
3. Bitten Sie die Gruppen, zunächst darüber zu sprechen, wie Menschen normalerweise reagieren, wenn sie belastende Ereignisse erleben. Geben Sie ihnen dafür einige Minuten Zeit und bitten Sie sie anschließend, auch darüber nachzudenken, wie sich die Reaktionen mit der Zeit verändern.
4. Zeichnen Sie eine leere Zeitleiste auf ein Flipchart (siehe Beispiel in Anhang C: 1. Zeitleiste häufiger Reaktionen auf belastende Ereignisse). Bitten Sie jede Gruppe, diese Zeitleiste auf ihr Flipchart-Papier zu zeichnen.
5. Verteilen Sie nun an jede Gruppe Kopien des Handouts (Anhang C: 2. Reaktionen auf belastende Ereignisse). Erklären Sie, dass es sich hierbei um eine Liste häufiger Reaktionen auf belastende Ereignisse handelt, dass den Teilnehmenden jedoch möglicherweise noch weitere Reaktionen bekannt sind, die nicht in dieser Liste aufgeführt sind.
6. Bitten Sie die Gruppen, die Reaktionen aus der Liste in ihre Zeitleiste einzutragen. Ermutigen Sie sie, weitere Reaktionen hinzuzufügen, die nicht aufgeführt sind, wenn sie der Annahme sind, dass diese häufig vorkommen. Sagen Sie den Teilnehmenden, dass sie eine Reaktion bei Bedarf mehrmals in die Zeitleiste eintragen können.
7. Geben Sie den Teilnehmenden etwa fünf Minuten Zeit, um daran zu arbeiten.
8. Wenn die Gruppen ihre Zeitleisten fertiggestellt haben, bitten Sie sie, alle Flipcharts nebeneinander aufzuhängen. Das kann an einer Wand oder auf dem Boden sein. Geben Sie den Teilnehmenden ein paar Minuten Zeit, sich die verschiedenen Flipcharts anzuschauen.
9. Fragen Sie die Teilnehmenden, welche Gemeinsamkeiten oder Unterschiede sie in den Zeitachsen der anderen finden.



10. Nachdem alle Gruppen ihren Beitrag geleistet haben, fassen Sie die Diskussion zusammen und betonen Sie Folgendes:
 - **Reaktionen fallen unterschiedlich aus:** Es gibt keine einheitliche Reaktion auf belastende Erfahrungen. Menschen reagieren unterschiedlich.
 - **Der Zeitpunkt der Reaktionen ist unterschiedlich:** Reaktionen ändern sich im Laufe der Zeit. Manche Menschen reagieren während oder unmittelbar nach einem Ereignis ruhig. Tage, Wochen oder sogar Monate nach dem Ereignis können sie jedoch unter Stress leiden, während andere zum Zeitpunkt des Ereignisses sehr stark reagieren.
11. Erklären Sie, dass die Reaktion einer Person von vielen Faktoren abhängt. Fragen Sie die Teilnehmenden, was ihrer Meinung nach die Reaktionen von Menschen auf belastende Ereignisse beeinflusst. Listen Sie die verschiedenen genannten Faktoren auf. Achten Sie darauf, dass Folgendes enthalten ist:
 - die Art des Ereignisses – was ist passiert und wie sind die Menschen davon betroffen?
 - die Schwere des Ereignisses – wie schwerwiegend die Folgen waren, insbesondere in Bezug auf Verluste und Veränderungen im Leben.
 - die Dauer des Ereignisses.
 - ob sie bereits etwas Ähnliches erlebt haben
 - welche Art von Unterstützung sie haben.
 - ihre körperliche Gesundheit.
 - ihre vorherige psychische Verfassung.
 - ihren kulturellen Hintergrund und ihre Traditionen, die ihr Verhalten, ihren Ausdruck und ihre Kommunikation beeinflussen.
 - ihr Alter (z. B. reagieren Kinder unterschiedlichen Alters anders als Erwachsene).
12. Beenden Sie diese Sitzung mit folgenden Worten:

 *Die meisten Menschen, die belastende oder traumatische Ereignisse erleben, zeigen ähnliche Reaktionen und erholen sich gut, insbesondere wenn sie ihre Grundbedürfnisse wiederherstellen können und Unterstützung von ihrem Umfeld erhalten. Andere reagieren möglicherweise sehr stark und benötigen professionelle Hilfe. Wir werden darauf später noch näher eingehen.*

4. Was ist PFA?



FOLIE 2-3



Mehr darüber erfahren, was PFA ist und was es nicht ist.
Anregen einer Diskussion darüber, wer PFA leisten kann, wann sie geleistet wird und wo sie geleistet werden kann.



Kopien von Anhang C: 3. PFA-Aussagen



Bereiten Sie anhand der PFA-Aussagen genügend Karten für alle Teilnehmenden vor. Es ist in Ordnung, wenn zwei Teilnehmende die gleichen Aussagen haben.

1. Beginnen Sie mit einer Zusammenfassung der Informationen, die die Teilnehmenden bereits über PFA erhalten haben. Sie können sagen:

 *Psychologische Erste Hilfe ist eine Reihe von Fähigkeiten, die Sie einsetzen können, um mit belastenden Situationen und Ereignissen umzugehen. Sie können Kompetenzen im Bereich der psychologischen Erste-Hilfe nutzen, um mit Ihren eigenen Erfahrungen umzugehen und andere in Not zu unterstützen, damit diese die Situation besser verstehen und leichter bewältigen können.*

Psychologische Erste Hilfe zielt darauf ab, die anfängliche Belastung zu verringern, die jemand nach einem schwierigen Ereignis oder einer schwierigen Erfahrung empfindet. Sie deckt die praktischen und grundlegenden Bedürfnisse einer Person ab, z. B. ihr zu helfen, eine Unterkunft zu finden, wenn sie ihr Zuhause verlassen musste, oder ihr dabei zu helfen, Kontakt zu ihrer Familie oder anderen Hilfsdiensten aufzunehmen.

Sie umfasst die Unterstützung einer Person in Not, damit diese ihre Situation bewältigen und fundierte Entscheidungen treffen kann, um sich an die Herausforderungen anzupassen und diese zu bewältigen.

Psychologische Erste Hilfe umfasst das Erkennen, wenn jemand in Not ist, und das Ergreifen von Maßnahmen, um ihm zu helfen. Welche Maßnahmen Sie ergreifen, hängt von der Situation und der Art der Hilfe ab, die die Person benötigt, und wird wahrscheinlich jedes Mal anders ausfallen, wenn Sie jemandem helfen.

2. Geben Sie nun jedem Teilnehmenden eine Karte mit einer der PFA-Aussagen. Erklären Sie, dass es zwei Arten von Aussagen gibt – solche, die beschreiben, was PFA ist, und solche, die beschreiben, was es nicht ist. Bitten Sie die Teilnehmenden, herumzugehen und herauszufinden, was die anderen auf ihren Karten stehen haben, damit zwei Gruppen entsprechend den jeweiligen Aussagen gebildet werden können. Je nach Teilnehmendenzahl kann es vorkommen, dass zwei Personen die gleiche Aussage haben. Diese sollten in derselben Gruppe sein.

Die beiden Listen lauten:



PFA ist... (WAHR)

- jemanden in einer Notlage zu trösten und ihm zu helfen, sich sicher und ruhig zu fühlen.
- Bedürfnisse und Sorgen einschätzen.
- Menschen vor weiteren Schäden schützen.
- Emotionale Unterstützung bieten.
- Hilfe bei der Deckung unmittelbarer Grundbedürfnisse wie Nahrung und Wasser, einer Decke oder einer vorübergehenden Unterkunft.
- Menschen Zugang zu Informationen, Dienstleistungen und sozialer Unterstützung verschaffen.

PFA ist nicht... (FALSCH)

- etwas, das nur Fachleute tun.
- professionelle Beratung oder Therapie.
- eine detaillierte Diskussion des Ereignisses, das die Notlage verursacht hat.
- jemanden auffordern, das Geschehene zu analysieren.
- Druck auf jemanden ausüben, um Details über das Geschehene zu erfahren.
- Menschen unter Druck setzen, ihre Gefühle und Reaktionen auf ein Ereignis mitzuteilen.

3. Wenn sich die Gruppen gebildet haben, geben Sie ihnen etwa fünf Minuten Zeit, um die verschiedenen Aussagen und ihre Bedeutung zu diskutieren.
4. Bitten Sie die Gruppen, ihre unterschiedlichen Aussagen der anderen Gruppe vorzustellen.
5. Beantworten Sie alle Fragen zu diesen Aussagen.
6. Fragen Sie nun die Teilnehmenden, wer ihrer Meinung nach PFA leisten kann.

7. Nachdem sie geantwortet haben, können Sie zusammenfassend sagen:

 Psychologische Erste Hilfe muss nicht von einer Spezialistin oder einem Spezialisten oder Fachpersonen für psychische Gesundheit geleistet werden, sondern kann auch von Ehrenamtlichen, Ersthelfenden oder Mitgliedern der Öffentlichkeit geleistet werden. Eine Ausbildung in PFA ist von Vorteil, aber viele Helfende wissen bereits, wie sie PFA leisten können, da dies Teil ihres helfenden Verhaltens ist.

8. Fragen Sie nun die Teilnehmenden, wann ihrer Meinung nach PFA geleistet werden sollte. Fassen Sie nach ihren Antworten wie folgt zusammen:

 Einfach ausgedrückt ist PFA für Situationen gedacht, in denen jemand in akuter Not ist und Hilfe benötigt. Es handelt sich um einen Ansatz, der während oder unmittelbar nach einem belastenden Ereignis helfen kann. PFA kann jedoch auch Tage, Wochen, Monate oder sogar Jahre nach einem Ereignis hilfreich sein, wenn sich die Situation weiterentwickelt oder Erinnerungen an das Geschehene Reaktionen auslösen.

9. Beenden Sie diese Sitzung, indem Sie die Teilnehmenden fragen, wo sie PFA für angemessen halten. Sie können zusammenfassend sagen:

 Psychologische Erste Hilfe kann in jeder Umgebung geleistet werden, in der es für die Helfenden und die Person(en) in Not sicher und angenehm ist. Das kann Zuhause, in einem Gemeindezentrum, einem Einkaufszentrum, einer Schule, einem Bahnhof, einem Flughafen, einer Notunterkunft, einem Krankenhaus oder Klinik oder sogar am Ort der Krise sein. Psychologische Erste Hilfe sollte am besten in einer ruhigen und entspannten Umgebung geleistet werden, in der sich alle sicher und geborgen fühlen. Wenn jemand etwas sehr Sensibles erlebt hat, wie beispielsweise sexuelle Gewalt, ist Privatsphäre für die Vertraulichkeit und die Wahrung der Würde der Person unerlässlich.

5. Hinschauen, Zuhören und Verbinden



FOLIE 4-6



Vorstellung und Erkundung der drei Handlungsprinzipien der PFA: Hinschauen, Zuhören und Verbinden.



Separate Flipcharts mit Maßnahmen für HINSCHAUEN, ZUHÖREN und VERBINDEN
Anhang C. 4. Fallstudien
Flipchart-Papier, Marker, Stifte und Papier

5.1 Einführung von „Hinschauen“, „Zuhören“ und „Verbinden“



1. Beginnen Sie die Aktivität mit folgenden Worten:

 PFA wird immer beliebter und weltweit zunehmend als wirksames Mittel anerkannt, um Menschen in Not zu helfen. Verschiedene Organisationen verwenden unterschiedliche Modelle, aber das Ziel ist immer dasselbe: Ihnen das Wissen und die Fähigkeiten zu vermitteln, die Sie benötigen, um Menschen in Not PFA leisten zu können. Die gleichen Grundprinzipien gelten für die Annäherung an eine Person in Not, die gemeinsame Ermittlung des Bedarfs und die Unterstützung beim Zugang zu dieser Hilfe.

In dieser Schulung folgen wir den drei Handlungsprinzipien „Hinschauen, Zuhören und Verbinden“

2. Erklären Sie, dass Sie jedes dieser Handlungsprinzipien im Detail durchgehen werden.

Weisen Sie ausdrücklich darauf hin, dass es zwar zunächst sinnvoll erscheint, die vorgestellte Reihenfolge der Handlungsprinzipien – Hinschauen, Zuhören und Verbinden – einzuhalten, dass die Reihenfolge der Handlungen jedoch in der Realität je nach Situation gemischt sein und in unterschiedlicher Weise und Reihenfolge erfolgen kann. Manchmal werden einige Handlungen gleichzeitig ausgeführt.

5.2 HINSCHAUEN



Bereiten Sie ein Flipchart mit Informationen zum HINSCHAUEN vor oder zeigen Sie die bereitgestellte PowerPoint-Folie.

SCHAUEN SIE NACH



- Informationen darüber, was geschehen ist und was gerade geschieht.
- Wer benötigt Hilfe?
- Sicherheitsrisiken.
- Körperliche Verletzungen.
- Unmittelbare grundlegende und praktische Bedürfnisse.
- Emotionale Reaktionen.

1. Zeigen Sie zunächst das Flipchart oder die PowerPoint-Folie mit Informationen zu HINSCHAUEN und erklären Sie:



Das erste Handlungsprinzip lautet „HINSCHAUEN“ und bezieht sich darauf, Informationen über das Geschehene zu sammeln und die Situation einzuschätzen, um zu entscheiden, wem Sie Hilfe anbieten und wie Sie helfen können. Dazu gehört auch, Sicherheitsrisiken zu bewerten und sicherzustellen, dass Sie und die Person(en) in Not nicht in Gefahr sind. HINSCHAUEN bedeutet, herauszufinden, was passiert ist und was gerade passiert, zu beurteilen, ob es Verletzungen gibt, die versorgt werden müssen, herauszufinden, ob die Person(en) unmittelbare grundlegende und praktische Bedürfnisse hat/haben, und zu beurteilen, welche emotionalen Reaktionen die Person zeigt und welche Art von Hilfe fürsorglich und unterstützend ist.

2. Teilen Sie die Teilnehmenden in Dreiergruppen ein und geben Sie jeder Gruppe eine Fallstudie. Bitten Sie die Teilnehmenden, die Fallstudie zu lesen und das Handlungsprinzip HINSCHAUEN auf ihre Fallstudie anzuwenden.
3. Bitten Sie sie nach einigen Minuten, sich mit einer anderen Gruppe zusammenzuschließen, und fordern Sie jede Gruppe auf, die Geschichte aus ihrer Fallstudie der Reihe nach vorzutragen. Bitten Sie jede Gruppe, zu erklären, wie sie die Maßnahmen aus HINSCHAUEN auf ihre Fallstudie anwenden würden. Bitten Sie nach einigen Minuten im Plenum nach Freiwilligen, um Beispiele für Maßnahmen zu nennen, die sie anwenden würden, und zu erklären, wie sie dabei vorgehen würden.
4. Verwenden Sie ihre Beispiele, um die Handlungen von HINSCHAUEN genauer zu erklären. Die folgenden Hinweise können Ihnen dabei helfen.

SCHAUEN SIE NACH:

Informationen darüber, was passiert ist und noch immer passiert.

- Wer benötigt Hilfe – befinden sich viele Menschen in Not? Wenn ja, wem sollten Sie zuerst helfen?
- Sind Sie oder die betroffene(n) Person(en) in Gefahr? Müssen Sie sich an einen anderen Ort begeben, um in Sicherheit zu sein und sich nicht in Gefahr zu begeben?
- Körperverletzungen – Ist jemand körperlich verletzt und benötigt sofortige medizinische Hilfe?
- Unmittelbare grundlegende und praktische Bedürfnisse – braucht jemand eine warme Decke oder etwas zu trinken?
- Emotionale Reaktionen – Welche emotionalen Reaktionen zeigt die Person und wie kann man sie am besten unterstützen? Muss jemand sofort an einen professionellen psychologischen Dienst verwiesen werden?

5.3 ZUHÖREN – Einführung

 Bereiten Sie ein Flipchart mit Informationen zu ZUHÖREN vor oder zeigen Sie die bereitgestellte PowerPoint-Folie.

ZUHÖREN bezieht sich darauf, wie Sie

- auf jemanden zugehen.
- sich vorstellen.
- aufmerksam zuhören.
- die Gefühle anderer akzeptieren.
- eine Person in Not beruhigen.
- nach Bedürfnissen und Sorgen fragen.
- Sie der/den Person(en) in Not helfen, Lösungen für ihre unmittelbaren Bedürfnisse und Probleme zu finden

1. Zeigen Sie das Flipchart oder die PowerPoint-Folie mit der Überschrift „ZUHÖREN“ und den darunter aufgeführten Handlungspunkten.
2. Beginnen Sie die Aktivität mit einer Erklärung:
3. Fragen Sie die Teilnehmenden, warum es wichtig ist, sich bewusst zu sein, wie man auf jemanden zugeht. Fragen Sie sie, ob sie in ihrer Kultur und ihrem Kontext unterschiedliche Menschen unterschiedlich ansprechen würden. Würden sie beispielsweise Männer oder Frauen, ältere Menschen oder Kinder unterschiedlich begrüßen? Bitten Sie Freiwillige, dies für alle vorzuführen.
4. Bitten Sie sie nun, Beispiele zu nennen, wie man sich ihrer Meinung nach jemandem in einer Notlage vorstellen sollte. Welche Informationen sind ihrer Meinung nach für PFA-Helfende wichtig?
5. Bitten Sie eine Freiwillige oder einen Freiwilligen, vorzuführen, wie sie oder er sich vorstellen würde, und bitten Sie die übrigen Teilnehmenden um Feedback.
6. Fahren Sie mit dem nächsten Aktionspunkt zum Thema „Aufmerksamkeit und aktives Zuhören“ fort. Beginnen Sie mit einer Erklärung:

 Zuhören ist nicht etwas, das man nur mit den Ohren macht. Das ist Hören. Zuhören umfasst alle Sinne und hat auch mit Ihrem Verhalten zu tun. Zuhören bedeutet, präsent zu sein, aufmerksam zu sein und zu versuchen, zu verstehen, was die Person in Not erlebt hat, was sie fühlt und was sie braucht. Es bedeutet, offen, neugierig und sensibel für das zu sein, was die Person in Not erlebt. Es bedeutet auch, zu erkennen, wenn jemand nicht reden möchte, und Stille zuzulassen.

Heute werden wir uns mit einer psychologischen Erste-Hilfe-Maßnahme namens „aktives Zuhören“ beschäftigen. Diese Fähigkeit ist sehr wirkungsvoll, denn gutes Zuhören ist etwas, das Ihnen in allen Bereichen Ihres Lebens zugutekommt, nicht nur als psychologische Ersthelferin oder psychologischer Ersthelfer. Es handelt sich um eine Lebenskompetenz, die Ihre Beziehungen zu anderen Menschen sowohl zu Hause als auch am Arbeitsplatz verbessern kann.

 Die folgenden drei Aktivitäten – aktives Zuhören, Beruhigen einer Person in Not und Nachfragen und Ansprechen von Bedürfnissen und Sorgen – geben Sie den Teilnehmenden die Möglichkeit, diese Fähigkeiten, die alle mit dem Handlungsprinzip ZUHÖREN zusammenhängen, zu diskutieren oder zu üben.

A: Aktives Zuhören 25



Aktives Zuhören und das Akzeptieren der Gefühle anderer lernen und üben.



Keine



Das Ziel dieser Aktivität ist es, aktives Zuhören und das Akzeptieren der Gefühle anderer zu lernen und zu üben. Das Ziel des ersten Rollenspiels ist es, schlechte Zuhörfähigkeiten und das Ziel des zweiten Rollenspiels ist es, gute Zuhörfähigkeiten zu demonstrieren. Heben Sie die Unterschiede zwischen diesen beiden Rollenspielen sehr deutlich hervor.

Bitten Sie einen der Teilnehmenden, die Person in Not zu spielen. Sagen Sie der Teilnehmerin oder dem Teilnehmer vor Beginn leise, dass Sie schlechte aktive Zuhörfähigkeiten demonstrieren werden, aber lassen Sie dies den Rest der Gruppe nicht wissen.

- Führen Sie ein kurzes Rollenspiel vor, in dem eine Person in Not Sie um Hilfe bittet und Sie schlechte Zuhörfähigkeiten an den Tag legen.
Sie können eine der folgenden Aktionen ausführen:
 - Unterbrechungen.
 - Sich von Ihrem Telefon ablenken lassen.
 - Den Blick von der Person abwenden.
 - Abweisend sein.
 - Desinteressiert sein.
 - Urteilen oder aufdringlich sein.
- Nachdem Sie einige Minuten lang schlechte aktive Zuhörfähigkeiten demonstriert haben, halten Sie inne und fragen Sie die Gruppe, was sie beobachtet hat.
- Fragen Sie sie, wie sie sich fühlen würden, wenn sich jemand so verhalten würde, wenn sie in Not wären und Hilfe bräuchten.
Hier sind einige mögliche Antworten:
Die Person in Not könnte sich folgendermaßen fühlen:
 - ignoriert
 - dumm
 - verzweifelt
 - ängstlich
 - hoffnungslos
- Erklären Sie, dass aktives Zuhören eine Haltung und eine Reihe von Fähigkeiten ist, die jemandem in einer Notlage helfen können. Es ist mehr als nur passiv dazusitzen, während jemand mit Ihnen spricht. Aktives Zuhören ist sowohl verbal als auch nonverbal.
- Teilen Sie die Gruppe in zwei Gruppen auf und geben Sie jeder Gruppe ein Flipchart und Stifte. Bitten Sie eine Gruppe, nonverbale Fähigkeiten des aktiven Zuhörens zu diskutieren und diese auf ihrem Flipchart aufzulisten. Bitten Sie die andere Gruppe, verbale Fähigkeiten des aktiven Zuhörens zu diskutieren und diese auf ihrem Flipchart aufzulisten. Geben Sie ihnen dafür drei Minuten Zeit.
- Bitten Sie sie nach einigen Minuten, ihre Listen der Reihe nach vorzustellen.

Fügen Sie Folgendes hinzu, falls es nicht aufgeführt wurde:

Nonverbal

- Körpersprache, wie Augenkontakt, Mimik, Gestik (mit Kopf, Armen und Händen, sanftes Berühren des Arms oder Halten der Hand – falls angemessen).
- Bewusstsein für den Raum, z. B. wie man Abstand hält, sich positioniert und in Bezug auf die andere Person ausrichtet.
- Sich die nötige Zeit nehmen, um zu verstehen, was die andere Person gerade durchmacht.

Verbal

- Fragen stellen, um das Verständnis zu verbessern.
 - Das Gesagte mit eigenen Worten wiederholen und zusammenfassen, um sicherzustellen, dass alles verstanden wurde.
 - Seien Sie ermutigend und positiv.
7. Erklären Sie, dass Ermutigung und eine positive Einstellung auch bedeuten, die Gefühle anderer zu akzeptieren und zu versuchen, die eigenen moralischen Werte oder Überzeugungen nicht in das helfende Verhalten oder die Beurteilung der Reaktionen anderer einfließen zu lassen.
 8. Bitten Sie die Teilnehmenden, Beispiele zu nennen, in denen ihre eigenen moralischen Werte oder Überzeugungen die Art und Weise beeinflussen könnten, wie sie mit anderen Menschen umgehen.
 9. Bevor Sie zum nächsten Schritt übergehen, in dem die Teilnehmenden die Möglichkeit haben, aktives Zuhören selbst zu üben, führen Sie ein weiteres Rollenspiel durch, in dem Sie gute aktive Zuhörfähigkeiten demonstrieren. Bitten Sie eine Freiwillige oder einen Freiwilligen um Hilfe, damit Sie den Teilnehmenden aktives Zuhören demonstrieren können.
 10. Bitten Sie die Teilnehmenden, Paare zu bilden, und erklären Sie ihnen, dass sie nun aktives Zuhören üben werden.
 11. Bitten Sie sie, sich ein Problem auszudenken, über das sie gerne sprechen möchten. Es sollte kein großes oder kompliziertes Problem sein und sich nicht auf ein traumatisches Erlebnis beziehen, da jeder nur wenige Minuten Zeit hat, darüber zu sprechen. Wenn sie möchten, können sie sich auch etwas ausdenken.
Beispiele für Probleme, über die die Teilnehmenden sprechen könnten, sind:
 - ein Streit mit einer Kollegin oder einem Kollegen.
 - Schwierigkeiten, die Aufgaben in Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen.
 - weit weg von der Arbeit wohnen und jeden Tag lange Wege zurücklegen müssen.
 12. Bitten Sie die Teilnehmenden, sich gegenseitig von ihren Problemen zu erzählen. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer hat etwa drei Minuten Zeit, um über ihr bzw. sein Problem zu sprechen. Der Zuhörer sollte aktives Zuhören üben und am Ende die wichtigsten Punkte wiederholen und zusammenfassen, die die andere Person genannt hat. Sie sollten auch notieren, ob es etwas in dem Gespräch gab, das sich von ihrer eigenen Reaktion unterschied und ihre eigenen Überzeugungen oder Moralvorstellungen in Frage gestellt hat.
 13. Wenn beide Teilnehmenden die Rolle der Sprechenden und der Zuhörenden übernommen haben, bitten Sie alle, über die Aktivität nachzudenken. Sie können die folgenden Fragen als Leitfaden für die Reflexion verwenden:
Fragen an die Zuhörenden:
 - Wie leicht oder schwer fiel es Ihnen, zuzuhören? Warum?
 - Was haben Sie getan, um aktives Zuhören zu zeigen?
 Fragen an die Sprechenden:
 - Haben die Zuhörenden aufmerksam zugehört?
 - Wie konnten Sie das erkennen?
 - Wie hat Sie die Haltung der Zuhörenden fühlen lassen?

B. Jemanden in einer Notlage beruhigen



Diskussion darüber, wie man jemanden in Not beruhigen kann.



Keine

1. Ein wichtiger Teil des Handlungsprinzips ZUHÖREN ist es, zu wissen, wie man jemanden in Not beruhigt. Sie können sagen:



Menschen in Not fühlen sich oft verwirrt oder überfordert und können körperliche Reaktionen wie Zittern, Atembeschwerden oder erhöhten Herzschlag zeigen. Eine wichtige Fähigkeit in der PFA ist es, zu wissen, wie man jemandem helfen kann, sich zu beruhigen, wenn sie oder er solche Reaktionen zeigt.

2. Bitten Sie die Teilnehmenden, mit ihrer Nachbarin oder ihrem Nachbarn darüber zu sprechen, wie man jemanden in einer Notlage beruhigen kann.
3. Bitten Sie sie nach einigen Minuten, ihre Ideen vorzutragen. Notieren Sie diese auf einem Flipchart. Bei Bedarf können Sie die folgenden Beispiele hinzufügen:
 - Sprechen Sie mit ruhiger und sanfter Stimme.
 - Wenn es kulturell angemessen ist, versuchen Sie, während des Gesprächs Augenkontakt mit der Person zu halten.
 - Erinnern Sie die Person daran, dass Sie da sind, um ihr zu helfen, und dass sie in Sicherheit ist, wenn dies zutrifft.
 - Ermutigen Sie die Person, sich auf ihre Atmung zu konzentrieren und langsam zu atmen.

Optionale Aktivität – Atemübung

Bitten Sie die Teilnehmenden, still zu sitzen und auf ihre Atmung zu achten, ohne sie zu verändern. Bitten Sie sie, dies etwa eine Minute lang zu tun, und erinnern Sie sie daran, so zu atmen, wie sie es normalerweise tun.

Bitten Sie sie nun, ihren Atem bewusst wahrzunehmen, während sie langsam einatmen und spüren, wie die Luft tief in ihren Bauch strömt, und dann langsam ausatmen. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Atmen Sie sanft und regelmäßig.

Bitten Sie sie, dies etwa eine Minute lang zu üben.

C. Nach Bedürfnissen und Sorgen fragen und Hilfestellung bei der Bewältigung unmittelbarer Bedürfnisse und Probleme



Besprechen, wie man nach Bedürfnissen und Anliegen fragt und worauf man sich konzentrieren muss, wenn man eine Person bei der unmittelbaren Wahrnehmung ihrer Bedürfnisse und Probleme hilft.



Keine

1. Erklären Sie, dass die letzten beiden Handlungsschritte unter „ZUHÖREN“ sich darauf beziehen, nach Bedürfnissen und Sorgen zu fragen und dabei zu helfen, unmittelbare Bedürfnisse und Probleme zu identifizieren. Heben Sie die folgenden Punkte zum Fragen nach Bedürfnissen und Sorgen hervor:

Folgendes zu beachten ist wichtig:

- Wenn jemand keine Hilfe möchte, drängen Sie ihr oder ihm diese nicht auf.
- Konzentrieren Sie sich darauf, welche Hilfe benötigt wird und wo die Prioritäten liegen.
- Konzentrieren Sie sich nicht zu sehr auf Details des Geschehens oder darauf, wie die Person in Not die Situation empfindet.
- Sammeln Sie so viele Informationen wie möglich, um herauszufinden, welche Hilfe benötigt wird, ohne jedoch nachzuhaken oder Druck auszuüben.

2. Bitten Sie die Teilnehmenden, sich an den Beginn der Schulung zurückzuerinnern, als Sie sie gebeten haben, an eine Situation zu denken, in der sie in Not waren und jemand ihnen geholfen hat. Bitten Sie sie nun, darüber nachzudenken, welche unmittelbaren Bedürfnisse und Probleme sie in dieser Situation hatten.
3. Bitten Sie sie, mitzuteilen, bei welchen unmittelbaren Bedürfnissen und Problemen PFA ihrer Meinung nach helfen kann.

Beispiele hierfür sind:

- Grundbedürfnisse wie Essen, Wasser, eine Decke, einen Ort, an dem man sich ruhig hinsetzen kann.
- Jemand, der Sie tröstet und Ihnen hilft, sich zu beruhigen.
- Jemand, der Ihre Hand hält oder Sie umarmt.
- Jemand, der Ihnen hilft, Entscheidungen über die nächsten Schritte zu treffen.
- Hilfe beim Anrufen des Rettungsdienstes.
- Hilfe beim Anrufen Ihrer Familie.

4. Beenden Sie diese Aktivität mit den Worten:



In Notlagen sind es oft einfache Gesten der Fürsorge, die Menschen brauchen, um sich zu beruhigen und Kraft zu sammeln, um Entscheidungen über das weitere Vorgehen zu treffen. Durch effektives Zuhören können Sie herausfinden, was die Person braucht, und einschätzen, was Sie in der aktuellen Situation tun können und was Sie tun müssen, um sie an weitere Hilfsangebote zu vermitteln.

5.4 VERBINDEN



Bereiten Sie ein Flipchart mit Informationen zu VERBINDEN vor, oder zeigen Sie die bereitgestellte PowerPoint-Folie.

VERBINDEN bezieht sich darauf, wie Sie



- auf Informationen zugreifen.
- mit Ihren Angehörigen und Ihrem sozialen Umfeld in Verbindung bleiben.
- praktische Probleme lösen.
- Zugang zu Dienstleistung und anderen Hilfsmaßnahmen haben.

1. Beginnen Sie mit den Worten:



Das dritte Handlungsprinzip lautet VERBINDEN. Dabei handelt es sich um eine praktische Maßnahme, bei der Sie Informationen weitergeben und Menschen dabei helfen, ihre Grundbedürfnisse zu befriedigen und Zugang zu den Ressourcen zu erhalten, die sie benötigen, um ihre Situation zu bewältigen. Verbinden Sie Menschen mit Angehörigen und sozialen Netzwerken und helfen Sie ihnen, Zugang zu Dienstleistungen und anderen Hilfsmaßnahmen zu erhalten. Denken Sie daran, dass psychologische Erste Hilfe oft eine einmalige Maßnahme ist und Sie möglicherweise nur für kurze Zeit zur Verfügung stehen. Ihre Aufgabe ist es, der Person zu helfen, sich selbst zu helfen und wieder Kontrolle über ihre Situation zu erlangen.

2. Bitten Sie die Teilnehmenden, sich wieder ihren Fallstudien zuzuwenden. Bitten Sie sie, Ideen zu sammeln und dann die verschiedenen Arten praktischer Hilfe, Quellen sozialer Unterstützung oder andere Dienste aufzulisten, die für die Menschen in den Fallstudien relevant sein könnten. Dazu können Polizei, Rechtshilfe, Kinderschutzdienste, Suchdienst usw. gehören.
3. Bitten Sie sie nach einigen Minuten, die Listen durchzugehen und eine Rangfolge für diese verschiedenen Hilfsquellen festzulegen.
4. Geben Sie den Teilnehmenden etwa eine Minute Zeit dafür und bitten Sie sie dann, die drei wichtigsten Maßnahmen, die sie ausgewählt haben, der gesamten Gruppe vorzustellen.
5. Fragen Sie die Gruppen, wie einfach oder schwierig diese Aufgabe war.
6. Betonen Sie, dass es nicht immer einfach ist, zu entscheiden, welche Art von Hilfe am wichtigsten ist, und betonen Sie, dass es deshalb wichtig ist, die betroffene(n) Person(en) so weit wie möglich in diese Entscheidungen einzubeziehen. Sie können sagen:



Es ist unmöglich, alle Details aus dem Leben einer anderen Person zu kennen, einschließlich ihrer Bedürfnisse, ihrer Stärken und ihrer wichtigsten Unterstützungsquellen. Deshalb ist es sehr wichtig, die Person in Not dabei zu unterstützen, ihre Bedürfnisse zu erkennen und ihr dabei zu helfen, Prioritäten zu setzen, was für sie am wichtigsten ist. Denken Sie daran, dass sie möglicherweise soziale Unterstützungsquellen hat, von denen Sie nichts wissen.

7. Erklären Sie anschließend, dass es Situationen gibt, in denen es wichtig ist, eine Person so schnell wie möglich an einen professionellen psychologischen oder anderen Gesundheitsdienst weiter zu verweisen. Fragen Sie die Teilnehmenden, ob sie Verhaltensweisen oder Anzeichen und Symptome kennen, die auf die Notwendigkeit einer solchen Weiterverweisung hindeuten könnten. Notieren Sie ihre Vorschläge auf einem Flipchart.

Machen Sie den Teilnehmenden klar, dass folgende Fälle Anlass zur Sorge geben: Wenn jemand

- erzählt, dass sie oder er verletzt oder missbraucht wurde und daher möglicherweise Schutz und medizinische Versorgung benötigt,
- seit einer Woche nicht geschlafen hat und verwirrt und desorientiert ist.
- weder Essen noch Wasser noch einen Platz zum Schlafen hat.

- so verzweifelt ist, dass die Person nicht mehr normal funktionieren und für sich selbst sorgen kann, indem sie beispielsweise trotz verfügbarer Lebensmittel und Waschräume nicht isst oder sich nicht reinigt.
 - die Kontrolle über ihr Verhalten verliert und sich unvorhersehbar oder destruktiv verhält.
 - eine bereits bestehende psychische Erkrankung hat.
 - droht, sich selbst oder anderen Schaden zuzufügen.
 - mit übermäßigem Drogen- oder Alkoholkonsum beginnt.
8. Bitten Sie die Teilnehmenden, Weiterverweisungsprotokolle in ihrem Kontext zu diskutieren und zu überlegen, an wen sie sich für Unterstützung wenden können.
- Einige Leitlinien hierfür sind:
- Wenden Sie sich an Ihre Teamleitung oder eine andere Person, die Ihnen helfen kann.
 - Lassen Sie eine gefährdete Person nicht unbeaufsichtigt, bis Hilfe eingetroffen ist oder Sie einen Ort erreicht haben, an dem Sie weitere Hilfe erhalten können.
9. Erklären Sie den Teilnehmenden, dass es in ihrer Funktion als Mitarbeiterin oder Mitarbeiter oder Ehrenamtliche oder Ehrenamtlicher des Roten Kreuzes oder des Roten Halbmonds in ihrer Eigenschaft als psychologische Ersthelfende in der Verantwortung ihrer Vorgesetzten oder ihres Vorgesetzten oder Ehrenamtsleiterin oder Ehrenamtsleiters liegt, über Informationen zum lokalen Überweisungssystem zu verfügen. Wenn sie eine Person in Not an einen Dienst oder ein Unterstützungssystem weiterleiten müssen, dessen Kontaktdaten ihnen nicht vorliegen, sollten sie sich an ihre Vorgesetzten oder Ehrenamtsleitung wenden, um Hilfe und Unterstützung zu erhalten.
10. Wenn jemand PFA in einer anderen Funktion als Mitarbeiterin oder Mitarbeiter oder Ehrenamtliche oder Ehrenamtlicher des Roten Kreuzes oder des Roten Halbmonds leistet, beispielsweise in ihrer Freizeit, ist es dennoch wichtig, bei Bedarf an andere Stellen weiter zu verweisen und zu vermeiden, Unterstützung zu leisten, die über die eigenen Fachkenntnisse hinausgeht.

6. PFA-Rollenspiel



Die Teilnehmenden üben die PFA.



Anhang C. 4. Fallstudien, Kopien von Anhang C: 5. Feedback-Formular für Rollenspiele und 6: Feedback-Formulare für Rollenspiele



Diese Aktivität ist ein Rollenspiel für Dreiergruppen. Die Teilnehmenden übernehmen abwechselnd die Rolle der Person in Not, der Helferin oder des Helfers und der Beobachterin oder des Beobachters in einer Situation, die auf den zuvor verwendeten Fallstudien basiert. Bilden Sie Vierergruppen, wenn es nicht möglich ist, dass alle Teilnehmenden in Dreiergruppen eingeteilt werden können. (Die Zeit für das Rollenspiel muss in Vierergruppen etwas verkürzt werden, damit alle die Möglichkeit haben, jede Rolle zu übernehmen).

1. Erklären Sie folgendes:



Jetzt üben Sie, bei einer Person in Not PFA zu leisten. Bleiben Sie dabei in denselben Gruppen, die Sie zuvor für die Fallstudien gebildet haben. Nutzen Sie diese Fallstudien als Grundlage für Ihre Rollenspiele. Wechseln Sie sich dabei ab, Helferin oder Helfer, Person in Not und Beobachterin oder Beobachter zu sein. Wenn Sie Beobachterin bzw. Beobachter sind, verwenden Sie die Feedback-Formulare für Rollenspiele, um Feedback zu den gezeigten PFA-Fähigkeiten zu geben.

2. Geben Sie den Teilnehmenden Kopien der PFA-Handlungsgrundsätze, damit sie diese zurate ziehen und sich daran erinnern können, wenn sie sich auf die PFA vorbereiten. Geben Sie ihnen auch Kopien der Feedback-Formulare für Rollenspiele, die sie zur Bewertung der Fähigkeiten der PFA-Helfenden verwenden können.

3. Erklären Sie, dass die Rollenspiele insgesamt etwa fünf Minuten dauern sollten, wobei drei Minuten auf das Rollenspiel und zwei Minuten auf das Feedback entfallen. Das bedeutet, dass die gesamte Aktivität nicht länger als 20 Minuten dauern sollte, wobei jeder Teilnehmende einmal die Rolle der Person in Not, der HelferIn oder des Helfers und der Beobachterin oder des Beobachters übernimmt.
4. Wenn alle Rollenspiele abgeschlossen sind, bitten Sie alle Teilnehmenden, im Plenum mitzuteilen, was ihnen gut gefallen hat und was ihnen Schwierigkeiten bereitet hat.
5. Fassen Sie die Herausforderungen und Schwierigkeiten zusammen, die die Teilnehmenden genannt haben, und bitten Sie um Ideen, wie diese Herausforderungen bewältigt werden können.
6. Danken Sie allen für ihre Teilnahme. Erklären Sie, dass es sich in diesem Kontext vielleicht schwierig angefühlt hat, PFA zu leisten, weil sie beobachtet und bewertet wurden, dass es in einer realen Situation jedoch einfacher und natürlicher sein kann.

7. Selbstfürsorge



Förderung des Verständnisses und der Anerkennung von Grenzen bei der Hilfeleistung.



Flipcharts, Marker, Kontaktdaten der Teamleitenden, Ehrenamtsleitenden usw. (siehe Hinweis unten).



Jeder Teilnehmende, der in Zukunft PFA leisten wird, sollte einen Teamleiter oder Teamleiterin, einen Ehrenamtsleiter oder Ehrenamtsleiterin oder eine andere Person haben, an die er sich wenden kann, wenn er oder sie während der Erbringung der PFA Rat oder Hilfe benötigt. Versuchen Sie nach Möglichkeit sicherzustellen, dass alle geschulten PFA-Helfenden den Workshop mit diesen Informationen verlassen.

1. Bitten Sie die Teilnehmenden, Paare zu bilden und etwa fünf Minuten lang die folgenden Fragen zu diskutieren. Achten Sie darauf, dass beide Teilnehmenden Zeit haben, sich auszutauschen.



Teilen Sie eine Erfahrung mit, die für Sie sehr schwierig war und Sie negativ beeinflusst hat. Was waren die Anzeichen und Symptome dafür, dass es Ihnen in dieser Zeit nicht gut ging? Wie können andere erkennen, wenn Sie Probleme haben? Was haben Sie getan, um mit der Situation umzugehen? Welche Maßnahmen haben Sie ergriffen? Haben Sie andere um Hilfe gebeten? Wenn ja, an wen haben Sie sich gewandt?

2. Bitten Sie die Paare nach etwa fünf Minuten, ihre Gespräche zu reflektieren.
3. Betonen Sie, dass die Handlungsprinzipien „Hinschauen, Zuhören und Verbinden“ auch für die Selbstfürsorge gelten. Erklären Sie den Teilnehmenden, dass sie diese Prinzipien gerade angewendet haben, indem sie über ihre eigenen Anzeichen und Symptome nachgedacht haben, wie sie darauf „gehört“ haben und welche Maßnahmen sie ergriffen haben, um ihre Situation zu bewältigen.
4. Fahren Sie mit den folgenden Worten fort:



Die psychologische Ersthilfe für Menschen in Not kann für die HelferIn oder den Helfer sowohl physisch als auch emotional schwierig sein. Es ist schwer, Menschen in Not zu begegnen und mit ihnen zu sprechen, und selbst wenn Sie die bestmögliche Hilfe leisten, kann dennoch das Gefühl zurückbleiben, nicht genug getan zu haben.

Psychologische Erste Hilfe hat ebenso wie physische Erste Hilfe ihre Grenzen. Sie kann zwar unmittelbare Stressreaktionen und lebensbedrohliche Zustände lindern, aber allein ist sie kaum in der Lage, alle Probleme der betroffenen Person zu lösen oder zu „beheben“. Deshalb ist die Vermittlung weiterer Hilfsangebote eine so wichtige Komponente der psychologischen Ersten Hilfe.

Es ist wichtig zu wissen, wer Ihre Teamleiterin oder Ihr Teamleiter ist. Sie brauchen jemanden, an den Sie sich wenden können, wenn Sie nicht wissen, wie Sie einer Person in Not helfen können, oder wenn Sie schnell Verweisinformationen benötigen.

Tragen Sie die Kontaktdaten Ihrer Kontaktperson immer bei sich. Es wird nicht erwartet, dass Sie alle verfügbaren Dienste kennen oder wissen, wie Sie mit jeder Art von Reaktion alleine umgehen müssen.

5. Fragen Sie nun die Teilnehmenden, was sie als PFA-Helfende tun können, um für sich selbst zu sorgen. Sie können wieder zu zweit darüber sprechen.
6. Bitten Sie die Teilnehmenden nach einigen Minuten, ihre Gedanken mitzuteilen. Notieren Sie die Vorschläge auf einem Flipchart.

Beispiele sind:

- gut schlafen
 - gesund essen
 - regelmäßig Sport treiben
 - Zeit für andere nehmen
 - sich Zeit für sich selbst nehmen – Dinge tun, die einem Spaß machen
 - Alkohol und Tabak nur in Maßen genießen
 - Ihre eigenen Grenzen erkennen
 - Lernen Sie, Nein zu sagen.
7. Heben Sie hervor, dass eine wichtige Quelle der Unterstützung für alle Mitarbeitenden und Ehrenamtlichen der Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften ihre Kolleginnen und Kollegen sind, da diese ihre Erfahrungen wahrscheinlich besser verstehen und möglicherweise ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Ermutigen Sie sie, bei Bedarf Hilfe von Kollegen anzufordern und sich auch selbst um ihre Kolleginnen und Kollegen zu kümmern.
 8. Danken Sie den Teilnehmenden für ihre Beiträge und erinnern Sie sie daran, wie wichtig es ist, dass sie auf sich selbst achten, um anderen helfen zu können und gesund und fit zu bleiben.

8. Workshop-Ende



Abschluss des Workshops mit einer Bewertung der Schulung und einer kurzen Reflexion über das Gelernte ab.



Kopien von Anhang D: Formular zur Bewertung der Schulung

1. Bitten Sie die Teilnehmenden, einen Sitzkreis zu bilden.
2. Erklären Sie, dass Sie nun das Ende der Schulung „Einführung in PFA“ erreicht haben, und dass Sie Feedback zur Schulung wünschen, um diese in Zukunft verbessern zu können.
3. Teilen Sie an die Teilnehmenden das Formular zur Bewertung der Schulung aus bitten Sie sie, es auszufüllen. Wenn alle fertig sind, sammeln Sie die ausgefüllten Formulare ein.
4. Beenden Sie die Schulung, indem Sie alle bitten, aufzustehen und kurz zu sagen, was ihnen am besten gefallen hat. Fügen Sie Ihre eigenen Kommentare hinzu und danken Sie allen für ihre Teilnahme.
5. Verabschieden Sie sich und informieren Sie die Gruppe über weitere Schulungsmöglichkeiten im Bereich PFA.

Anhänge



Anhang A: Eisbrecher und Energizer

Ballspiel mit Antäuschung

Bitten Sie die Teilnehmenden, sich im Kreis aufzustellen. Bitten Sie eine Freiwillige oder einen Freiwilligen, sich in die Mitte zu stellen (die Anführerin bzw. der Anführer). Nun sagen Sie allen im Kreis, sie sollen ihre Hände hinter den Rücken nehmen. Die Anführerin bzw. der Anführer wirft den Ball jemandem zu und manchmal tun sie nur so, als würden sie den Ball werfen. Wenn jemand nach dem Ball greift, obwohl er nicht geworfen wurde, muss diese Person in die Mitte treten und die neue Anführerin bzw. der neue Anführer werden.

Fang meinen Finger

Bitten Sie die Teilnehmenden, sich mit Ihnen in einem großen Kreis aufzustellen. Erklären Sie nun, dass Sie eine Übung machen werden, um ihre Konzentration und ihre Reaktionsfähigkeit zu fördern. Bitten Sie alle, den Zeigefinger ihrer rechten Hand hochzuhalten. Bitten Sie nun alle, die Handfläche ihrer linken Hand hochzuhalten – bitten Sie sie, die Hand so zu drehen, dass die Handfläche schön flach und nach oben zeigt. Bitten Sie nun alle, ihren rechten Zeigefinger sanft auf die offene Handfläche der Person rechts neben ihnen zu legen. Lassen Sie sie einige Sekunden lang so stehen und überprüfen Sie, ob alle alles richtig machen. Erklären Sie, dass alle, wenn Sie „CHEESE!“ (oder ein beliebiges anderes Wort) rufen, alle versuchen müssen, den Zeigefinger ihrer Nachbarin oder ihres Nachbarn links zu fangen, während sie gleichzeitig versuchen, nicht von ihrer Nachbarin oder ihrem Nachbarn rechts gefangen zu werden. Probieren Sie es ein paar Mal aus, um sicherzustellen, dass alle den Dreh raus haben. Wenn Sie es ein paar Mal gemacht haben, lassen Sie eine Freiwillige einen Freiwilligen das gewählte Wort rufen. Machen Sie so lange weiter, bis Sie das Gefühl haben, dass alle voller Energie sind.

Polonäse

Bitten Sie die Teilnehmenden, sich im Kreis aufzustellen. Bitten Sie nun alle, sich nach rechts zu drehen. Die Schulungsleitenden brechen den Kreis auf, sodass es einen Anfang und ein Ende gibt. Nun fordert sie die Anführerin oder den Anführer der Reihe auf, loszulaufen. Die Polonäse kann sich beliebig fortbewegen, und die Anführerin oder der Anführer kann die Gangart ändern, Geräusche machen, mit den Armen winken usw., und die anderen müssen die Bewegungen und Geräusche genau nachahmen. Nach etwa 30 Sekunden wird eine andere Teilnehmerin oder ein anderer Teilnehmer zur Anführerin bzw. zum Anführer ernannt. Dies wird so lange wiederholt, bis die Zeit für die Aktivität abgelaufen ist.

Ballons hoch in die Luft

Wenn Sie viele Teilnehmenden im Workshop haben, teilen Sie diese in Gruppen zu jeweils etwa fünf Personen auf. Erklären Sie, dass Sie jeder Gruppe einen Ballon geben werden und dass es ihre Aufgabe ist, den Ballon in der Luft zu halten. Der Ballon darf den Boden nicht berühren! Geben Sie jeder Gruppe einen Ballon und sagen Sie ihnen, sie sollen beginnen. Nach etwa einer Minute geben Sie ihnen einen weiteren Ballon und sagen Sie, dass sie auch diesen in der Luft halten müssen. Wiederholen Sie dies einige Male, bis die Teilnehmenden voller Energie sind!

Anhang B: Beispiel für einen Schulungsplan

Dies ist ein Beispiel für einen Schulungsplan für Modul 1, der die angegebenen Pausen enthält. Der Zeitplan und die Struktur des Tages können an die Bedürfnisse der Schulungsleitenden und Teilnehmenden angepasst werden.

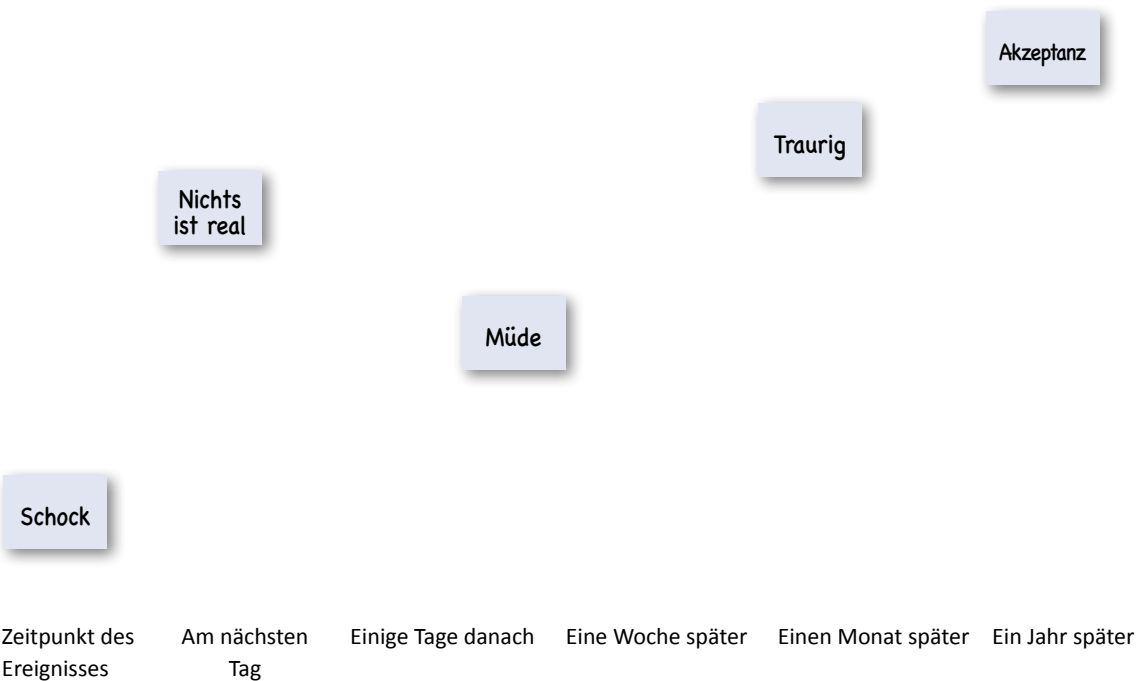
TRAINING SCHEDULE FOR MODULE 1		
Zeit	Schulungsprogramm	Material
8:30 - 9:10	1. Einleitung	Flipchart-Papier und Marker Flipchart mit dem Schulungsprogramm oder Kopien für jeden Teilnehmenden
09:10 - 9:25	2. Hilfreiches Verhalten	Flipchart-Papier und Marker
09:25 - 09:55	3. Reaktionen auf belastende Ereignisse	Kopien von Anhang C: 1. Eine Zeitleiste mit häufigen Reaktionen auf belastende Ereignisse Anhang C. 2. Reaktionen auf belastende Ereignisse Schere, Kleber, Flipchart-Papier und Stifte
09:55 - 10.15	PAUSE	
10:15 - 10:35	4. Was ist PFA?	Kopien von Anhang C. 3. PFA-Aussagen
10:35 - 11:55	5. Hinschauen, Zuhören, Verbinden	HINSCHAUEN: Flipchart mit Aktionen für HINSCHAUEN plus Kopien von Anhang C. 4. Fallstudien ZUHÖREN: Vorbereiteter Flipchart mit Maßnahmen für ZUHÖREN VERBINDEN: Vorbereitete Flipchart mit Maßnahmen für VERBINDEN sowie Kopien von Anhang C. 4. Fallstudien Flipchart-Papier, Marker, Stifte und Papier
11:55 - 12:55	MITTAGSPAUSE	
12:55 - 13:45	6. PFA-Rollenspiel	Kopien von Anhang C: 5. PFA-Handlungsgrundsätze Anhang C: 6. Feedback-Formulare für Rollenspiele
13:45 - 14:00	7. Selbstfürsorge	Flipchart-Papier, Marker, Kontaktdaten der Teamleitenden, Ehrenamtsleitenden usw.
14:00 - 14:05	8. Ende des Workshops	Anhang D: Formulare zur Bewertung der Schulung

Anhang C: Schulungsressourcen

1. Ein Zeitplan mit typischen Reaktionen auf belastende Ereignisse

 Zeichnen Sie diesen Zeitplan auf ein Flipchart, damit die Teilnehmenden ein Beispiel dafür sehen können, wie ein Zeitplan aussehen könnte.

Reaktionen nach einem belastenden Ereignis



2. Reaktionen auf belastende Ereignisse

 Schneiden Sie diese häufigen Reaktionen auf belastende Ereignisse aus und kleben Sie sie an die von Ihnen gezeichnete Zeitachse.
Fügen Sie gerne weitere Reaktionen hinzu, die unten nicht aufgeführt sind.

Schock	Nichts ist real
Akzeptanz	Müde
Reizbarkeit	Beginne mit normalen Alltagsaktivitäten
Schlafprobleme	Appetitveränderungen
Wut	Schuldgefühle
Angst	Aggressivität
Körperliche Beschwerden und Schmerzen	Hoffnungslosigkeit
Gefühl der Leere	Verwirrung
Übelkeit und Schwindel	Kopfschmerzen
Schwitzen und Zittern	Traurigkeit
Nervosität	Überfürsorglichkeit
Ungläubigkeit	Unsicherheit, was zu tun ist
Rückzug von anderen	Unfähigkeit, aus dem Bett aufzustehen



3. PFA-Aussagen

 Erstellen Sie Kopien der folgenden Aussagen und schneiden Sie sie aus, damit Sie jedem Teilnehmenden der Gruppe eine Aussage geben können. Es spielt keine Rolle, wenn dieselben Aussagen mehrmals verwendet werden.

PFA tröstet jemanden, die oder der sich in einer Notlage befindet, und hilft ihr oder ihm, sich sicher und ruhig zu fühlen.	PFA ist emotionale Unterstützung.
PFA bedeutet, Bedürfnisse und Sorgen einzuschätzen.	PFA hilft dabei, unmittelbare Grundbedürfnisse wie Nahrung, Wasser, eine Decke oder eine vorübergehende Unterkunft zu befriedigen.
PFA schützt Menschen vor weiterem Schaden.	PFA hört Menschen zu, ohne sie zum Reden zu drängen.
PFA ist nicht nur etwas, was Fachleute tun.	PFA hilft Menschen dabei, Zugang zu Informationen, Dienstleistungen und sozialer Unterstützung zu erhalten.
Die PFA regt keine detaillierte Diskussion über das belastende Ereignis an.	PFA ist professionelle Beratung oder Therapie.
PFA beinhaltet, jemanden zu Details des Geschehens zu drängen.	PFA bedeutet nicht, jemanden zu bitten, das Geschehene zu analysieren
PFA übt keinen Druck auf Menschen aus, ihre Gefühle und Reaktionen mitzuteilen.	



4. Fallstudien



Drucken Sie jede Fallstudie aus, schneiden Sie sie aus und verteilen Sie sie an die Dreiergruppen in den Aktivitäten 5 und 6. Wenn Sie mehr Fallstudien benötigen, erstellen Sie bitte eigene für die Schulung.



FALLSTUDIE 1

Während einer Ihrer Exkursionen als Ehrenamtliche oder Ehrenamtlicher werden Sie zu einer Gruppe von Frauen gerufen, die vor einem Haus stehen. Sie spüren sofort, dass etwas nicht stimmt, da alle ängstlich und besorgt wirken. Sie bitten Sie, ins Haus zu gehen, um zu helfen. Als Sie das Haus betreten, finden Sie eine junge Frau vor, die schreit und weint und ihr totes Baby in den Armen hält. Ihr älteres Kind sitzt in der Ecke des Raumes, starrt seine Mutter an und sagt kein Wort.



FALLSTUDIE 2

Sie sind auf dem Weg zum Lebensmittelgeschäft, als Sie etwas weiter die Straße hinunter in einem der anderen Geschäfte einen Brand entdecken. Sie eilen hin, um zu helfen, und stellen fest, dass die Feuerwehr bereits vor Ort ist und alle Personen sicher aus dem Geschäft gebracht hat. Als Sie sich umschauen, entdecken Sie einen Mann, der auf der Straße kauert, hin und her schwankt und starr vor sich hin starrt. Er scheint keine körperlichen Verletzungen zu haben, steht aber eindeutig unter Schock.



FALLSTUDIE 3

Sie sind eine Ehrenamtliche oder ein Ehrenamtlicher und Teil der ersten Rettungsmission während eines Hurrikans. Sie gehen die ehemalige Hauptstraße entlang und stoßen auf eine junge Frau in Not. Sie weint unkontrolliert, während sie auf ihr Haus blickt, das durch den Sturm vollständig zerstört wurde.



FALLSTUDIE 4

Auf dem Heimweg von einem Abendessen mit Freundinnen und Freunden hören Sie eine Frau schreien. Als Sie um die Ecke biegen, sehen Sie eine Frau auf dem Boden knien, weinen und die Dinge aus ihrer Handtasche aufheben, die überall auf der Straße liegen. Als Sie zu ihr gelangen, erzählt sie Ihnen, dass zwei Männer sie angegriffen und ihr ein Messer an die Kehle gehalten haben, während sie ihr Geld und ihr Handy gestohlen haben. Die Frau ist sehr verstört und sagt immer wieder, dass sie dachte, sie würde sterben.



FALLSTUDIE 5

Eine Ihrer besten Freundinnen kommt weinend zu Ihnen und erzählt Ihnen, dass sie gerade erfahren hat, dass sie Brustkrebs hat. Sie schluchzt unkontrolliert und sagt immer wieder, dass sie noch nicht bereit ist zu sterben.

5. Feedbackformular für Rollenspiele

Name der beobachteten Person: _____

FEEDBACK-FORMULAR		
Handlungsprinzip und Handlung	Erfüllungs- grad*	Kommentare und Beispiele Was ist gut gelaufen? Was könnte verbessert werden?
HINSCHAUEN bezieht sich darauf, ob die Helferin oder der Helfer nach folgenden Informationen gesucht hat:		
Informationen darüber, was passiert war und gerade passierte.		
Wer Hilfe benötigte.		
Sicherheitsrisiken.		
Körperliche Verletzungen.		
Unmittelbare grundlegende und praktische Bedürfnisse.		
Emotionale Reaktionen.		
ZUHÖREN bezieht sich darauf, wie die Helferin oder der Helfer		
sich der Person in Not in angemessener Weise nähert.		
sich vorgestellt hat.		
aufmerksam zugehört hat.		
die Gefühle der anderen Person akzeptiert hat.		
die Person in Not beruhigt hat.		
nach Bedürfnissen und Anliegen gefragt hat.		
der Person/den Personen in Not geholfen hat, Lösungen für ihre unmittelbaren Bedürfnisse und Probleme zu finden.		
VERBINDUNG bezieht sich darauf, ob der Person in Not geholfen wurde,		
grundlegende Bedürfnisse zu befriedigen.		
Zugang zu Informationen zu erhalten.		
Lösungen für ihre unmittelbaren Bedürfnisse und Probleme zu finden.		
praktische Probleme anzugehen.		
mit Angehörigen und sozialem Netzwerk in Kontakt zu treten.		
Zugang zu Dienstleistungen und weitere Hilfe zu erhalten.		

*) Grad der Erfüllung: 2: Gut erfüllt, 1: Ausreichend erfüllt; 0: Nicht erfüllt

Anhang D: Formular zur Bewertung der Schulung

FORMULAR ZUR BEWERTUNG DER SCHULUNG „EINFÜHRUNG IN DIE PFA“					
	Sehr schlecht	Schlecht	Durchschnittlich	Gut	Ausgezeichnet
1. Wie würden Sie den Inhalt der Schulung insgesamt bewerten?					
Kommentare:					
2. Bitte geben Sie an, inwieweit Sie den folgenden Aussagen zustimmen.	Stimme gar nicht zu	Nicht einverstanden	Stimme zu	Stimme voll und ganz zu	
2.1 Der Inhalt war interessant und ansprechend.					
2.2 Die Schulung hat die Schulungsziele erfüllt.					
3. Bitte geben Sie an, inwieweit Sie den folgenden Aussagen zustimmen.					
3.1 Ich weiß, was psychologische Erste Hilfe ist und was sie nicht ist.					
3.2 Ich verstehe die drei Handlungsprinzipien „Hinschauen, Zuhören und Verbinden“.					
3.3 Ich habe geübt, jemandem in Not PFA zu leisten.					
3.4 Ich verstehe, wie wichtig Selbstfürsorge ist, wenn man anderen hilft.					
Folgendes hat mir zum Verständnis geholfen.					
4.1 Plenardiskussionen					
4.2 PowerPoint-Folien					
4.3 Gruppenübungen					
4.4 Rollenspiele					
5. Die Schulungsleitenden					
5.1 Die Schulungsleitenden waren mit dem Thema gut vertraut.					
5.2 Die Schulungsleitenden präsentierten die Inhalte klar und logisch.					
5.3 Die Schulungsleitenden verfügten über gute Moderationsfähigkeiten.					
6. Gesamteinschätzung der Schulung					
6.1 Ich habe ein besseres Verständnis für psychologische Erste Hilfe gewonnen.					
6.2 Die Lernumgebung war sicher und inklusiv.					
6.3 Die Gesamtdauer des Kurses war angemessen.					
7. Was ist in der Schulung gut gelaufen?					
8. Was ist in der Schulung nicht gut gelaufen?					