

Schulung in
Psychologischer Erster Hilfe
für die Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften



MODUL 2

Grundlagen der psychologischen
Ersten Hilfe



MHPSS
INTERNATIONAL
MOVEMENT
HUB

Schulung in psychologischer Erster Hilfe für die Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften.
Modul 2. Grundlagen der 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 Zweigstelle des Roten Kreuzes in Hongkong der Rotkreuzgesellschaft Chinas für ihre großzügige Unterstützung bei der Organisation der Pilotschulungen sowie für ihre Anregungen und ihr Feedback zu den Schulungen und den schriftlichen Unterlagen. Wir möchten uns auch bei den Teilnehmenden der Pilotschulung von Modul 4: PFA in Gruppen – Unterstützung für Teams in Kopenhagen, Oktober 2018 bedanken.

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

Produktion: Pernille Hansen

Design: Michael Mossefin/Paramedia/12007

Foto auf der Titelseite: Myanmar Red Cross Society / IFRC

ISBN: 978-87-92490-56-8

Bitte wenden Sie sich an das IFRC-Referenzzentrum für psychosoziale Unterstützung, wenn Sie Teile der Psychologischen Ersten Hilfe für Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften übersetzen oder adaptieren 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

Einleitung 4

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

Schulungssitzungen 10

1. Einleitung..... 10

2. Was ist PFA?..... 13

3. Belastende Ereignisse..... 14

4. Reaktionen auf belastende Ereignisse 15

5. Fallstudien entwickeln 17

6. „Hinschauen, zuhören, verbinden“ 18

7. PFA-Rollenspiel 24

8. Komplexe Situationen und Reaktionen 26

9. Selbstfürsorge 30

10. Abschluss des Workshops 32

Anhänge 33

Anhang A: Energizer 34

Anhang B: Beispiele für Schulungspläne 35

Anhang C: Schulungsressourcen..... 37

 1. „Hinschauen, Zuhören, Verbinden“-Karten 37

 2. Entwicklung von Fallstudien 39

 3. Reaktionen identifizieren: Eine Fallstudie mit Fragen..... 40

 4. Feedback-Formulare für Rollenspiele 41

 5. Zwei Szenarien mit Fragen 42

Anhang D: Formular zur Bewertung der Schulung 44

Einleitung



Einleitung

Diese Schulung führt die Teilnehmenden in die Grundlagen der psychologischen Ersten Hilfe (PFA) ein. Die Aktivitäten dauern zwischen acht und neun Stunden und können an einem langen Tag ODER über eineinhalb Tage verteilt durchgeführt werden. Sie umfasst den Umgang mit komplexen Situationen und Reaktionen und gibt Helfenden Anleitungen zur Selbstfürsorge. Sie eignet sich für alle psychosozialen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und Ehrenamtlichen sowie andere Personen, die Menschen in Not direkt betreuen und unterstützen. Die Teilnehmenden sollen Folgendes lernen:

- Mehr über Reaktionen auf Notlagen zu erfahren.
- Zu wissen, was psychologische Erste Hilfe ist und was sie nicht ist.
- Die drei Handlungsprinzipien „Hinschauen, Zuhören und Verbinden“ zu verstehen.
- Die psychologische Erste Hilfe an einer Person in Not zu üben.
- Sich mit komplexen Reaktionen und Situationen auseinanderzusetzen.
- Sich der Bedeutung der Selbstfürsorge bewusst zu sein, wenn sie anderen helfen.

Dieses Schulungsmodul ist eines von vier Modulen zur psychologischen Ersten Hilfe, die eine Reihe von Materialien zur PFA begleiten. Dazu gehören ein Einführungsbuch 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, mit Ausnahme von *Modul 4: PFA in Gruppen – Unterstützung für Teams*, die zuvor an *Modul 2: Grundlagen der PFA* teilgenommen haben müssen.

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 2: Grundlagen der PFA

Aktivität	Zeit (min)	Materialien
1. Einleitung	45	Kopien von Anhang C. 1. Karten „Hinschauen, Zuhören, Verbinden“.
1.1 Einführung in die Schulung	10	Flipchart mit dem Schulungsprogramm (oder Kopien für die einzelnen Teilnehmenden). Papier und Stifte. Flipchart und Marker, Klebeband oder Pinnnadeln.
1.2 Kennenlernspiel	25	
1.3 Schulungsprogramm	5	
1.4 Grundregeln	5	
2. Was ist PFA?	20	Flipcharts mit Listen, was PFA ist und was PFA nicht ist.
3. Belastende Ereignisse	15	Flipchart-Papier, Haftnotizen und Marker.
4. Reaktionen auf belastende Ereignisse	20	Flipcharts und Marker Vorbereitete Flipcharts, unterteilt in vier Abschnitte mit den Überschriften „Verhalten“, „Emotionen“, „Körper“ und „Gedanken“.
5. Entwicklung von Fallstudien	15	Kopien von Anhang C. 1. „Hinschauen, Zuhören, Verbinden“-Karten, Papier und Stifte. Kopien von Anhang C. 2. Entwicklung von Fallstudien.
6. HINSCHAUEN, ZUHÖREN, VERBINDEN	135	
6.1 Diskussion der Handlungsgrundsätze	20	Kopien von Anhang C. 1. Karten „Hinschauen, Zuhören, Verbinden“. Stellen Sie verschiedene Materialien für die Präsentationen der HZV-Gruppe bereit (Flipchart-Papier und Marker, Stifte und Papier usw.). Kopien von Anhang C. 3. Reaktionen erkennen: Eine Fallstudie mit Fragen. Haftnotizen in zwei verschiedenen Farben und Stifte. Flipchart-Papier und Marker.
6.2 HINSCHAUEN	15	
6.3 Erkennen, wer Hilfe benötigt, und Erkennen emotionaler Reaktionen	20	
6.4 ZUHÖREN	15	
6.5 Jemanden in einer Notlage beruhigen	10	
6.6 Aktives Zuhören	25	
6.7 VERBINDEN	15	
6.8 Vermittlung von Hilfe und Unterstützung	15	
7. PFA-Rollenspiel	60	Fallstudien, die von den Gruppen in Sitzung 5 entwickelt wurden, und Kopien von Anhang C. 4. Feedback-Formulare für Rollenspiele.
8. Komplexe Situationen und Reaktionen	120	
8.1 Beispiele für komplexe Reaktionen und Situationen	60	Flipchart und Marker Kopien des Einführungsbuchs „A guide to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies“ [Ein Leitfaden der psychologischen Ersten Hilfe für die Rotkreuz- und Roterhalbmondgesellschaften] ODER Fotokopien des Abschnitts über komplexe Reaktionen aus diesem Buch Kopien von Anhang C. 5. Zwei Szenarien mit Fragen Falls verfügbar, aktuelle lokale Informationen zu Weiterverweisung an professionelle Hilfe.
8.2 Psychosoziale Triage	30	
8.3 Weiterverweisung an professionelle Hilfe	5	
8.4 Mögliche Herausforderungen bei der Bereitstellung von PFA	25	
9. Selbsthilfe	45	
9.1 Sich vor und nach der Bereitstellung von PFA um sich selbst kümmern	35	Flipchart and markers
9.2 Atemübung	10	
10. Workshop close	15	Copies of Appendix D: Training evaluation form

Schulungssitzungen



Erstellen Sie vor Beginn der Schulung die Karten „Hinschauen, Zuhören oder Verbinden“. Geben Sie allen Teilnehmenden bei Ankunft eine der Karten. Weisen Sie darauf hin, dass diese später verwendet werden.

1. Einleitung



FOLIE 1



Begrüßung der Teilnehmenden und Schaffung eines gemeinsamen Verständnisses der Schulungsziele.

Schaffung einer positiven und sicheren Lernumgebung.



Kopien von Anhang C. 1. „Hinschauen, Zuhören, Verbinden“-Karten
Flipchart mit dem Schulungsprogramm oder Kopien für jeden Teilnehmer.
Papier und Stifte.

Flipchart und Marker, Klebeband oder Stecknadeln.

1.1 Einführung in die Schulung



1. Begrüßen Sie die Teilnehmenden der Schulung und stellen Sie die Schulungsleitenden vor. Bitten Sie die Teilnehmenden, sich mit jemandem zusammenzufinden, den sie noch nicht kennen, und sich gegenseitig vorzustellen. Bitten Sie sie, zu diskutieren, was ihrer Meinung nach psychologische Erste Hilfe (PFA) ist.
2. Bitten Sie die Paare nach einigen Minuten, sich zu kleinen Gruppen zusammenzufinden, sodass je nach Teilnehmendenzahl zwei Paare eine Vierergruppe oder drei Paare eine Sechsergruppe bilden.
3. Geben Sie jeder Gruppe Papier und Stifte und bitten Sie sie, sich zunächst vorzustellen und dann ihre unterschiedlichen Vorstellungen von PFA zu diskutieren und sich auf eine Definition zu einigen, die sie der größeren Gruppe vorstellen können.
4. Bitten Sie sie nach einigen Minuten, ihre Zusammenfassungen darüber, was PFA ihrer Meinung nach ist, vorzutragen.
5. Fassen Sie ihre Antworten wie folgt zusammen:



Psychologische Erste Hilfe ist eine Reihe von Fähigkeiten und Verhaltensweisen, mit denen Menschen in Not und Bedrängnis dabei unterstützt werden, ihre Situation zu bewältigen und unmittelbare Herausforderungen zu meistern. Sobald Sie diese Fähigkeiten erworben haben, können Sie sie sowohl in Ihrem Privatleben als auch im Berufe einsetzen, wenn Sie mit einer Krisensituation konfrontiert sind.

6. Bitten Sie die Teilnehmenden, Beispiele für Situationen zu nennen, in denen jemand psychologische Erste Hilfe benötigen könnte.

Beispiele für solche Situationen könnten sein, wenn jemand:

- erfährt, dass er oder sie eine schwere Krankheit hat.
- in einen Autounfall verwickelt ist.
- 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 Situationen individuell und persönlich sein können, beispielsweise wenn jemand eine Scheidung durchmacht oder einen geliebten Menschen verloren hat. Sie können aber 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 diese erleben, reagieren wir mit unserem Körper, unseren Gedanken und Gefühlen. Das ist ganz natürlich. 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 Freundinnen und Freunden, Familie oder anderen Personen.

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

Psychologische Erste Hilfe kann Menschen in Not helfen, emotional und praktisch besser zurechtzukommen, und so dazu beitragen, die negativen Auswirkungen von Krisenereignissen zu verringern. Heute lernen Sie häufige Reaktionen auf belastende Ereignisse kennen. Außerdem lernen Sie die drei Handlungsprinzipien „Hinschauen, Zuhören und Verbinden“ kennen und haben die Möglichkeit, einige der Fähigkeiten zu üben, die für die psychologische Erste Hilfe erforderlich sind, z. B. eine Person in Not zu beruhigen und aktiv zuzuhören. Sie lernen auch, wie und wann Sie jemanden an andere Hilfsangebote weiterverweisen können.

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 ihn weiterverweisen kann. Wir werden später in der Schulung näher darauf eingehen.

1.2 Kennenlernspiel

1. Erklären Sie, dass Sie nun ein kleines Spiel spielen werden, damit sich die Teilnehmenden besser kennenlernen können.
2. Bitten Sie alle, durch den Raum zu gehen und nach zwei Personen zu suchen, mit denen sie etwas gemeinsam haben. Das kann zum Beispiel sein, dass sie das gleiche T-Shirt tragen oder die gleiche Haar- oder Augenfarbe haben usw.
3. Wenn alle eine Gruppe von drei (oder vier) Personen gebildet haben, geben Sie ihnen ein paar Minuten Zeit, sich zu unterhalten und ein wenig kennenzulernen. Bitten Sie sie nun, eine Person auszuwählen, die alle drei oder vier der größeren Gruppe vorstellt. Sie müssen entscheiden, wer sie vorstellen wird und was diese Person über sie erzählen soll.
4. Bitten Sie die Gruppen zurück in den Kreis und bitten Sie die ausgewählte Person, alle Mitglieder ihrer Kleingruppe, einschließlich sich selbst, der größeren Gruppe vorzustellen.
5. Ihre letzte Aufgabe besteht darin, einen Kreis mit gemeinsamen Interessen zu bilden. Die erste Person wendet sich an ihre Nachbarin oder Ihren Nachbarn und erzählt etwas, das sie gerne macht. Sie erzählen sich gegenseitig Dinge, bis der Zuhörer sagt: „Das haben wir gemeinsam.“
6. Beispiel: Joe sagt zu Ben: „Ich lese gerne.“ Ben sagt: „Das haben wir gemeinsam.“ Dann wendet er sich an Jane und sagt: „Ich gehe gerne spazieren.“ Jane sagt: „Das haben wir gemeinsam.“ Sie wendet sich an Susan und sagt: „Ich schaue gerne fern.“ Susan antwortet: „Ich mag kein Fernsehen.“ Jane versucht es erneut und sagt: „Ich höre gerne Musik.“ Susan antwortet: „Das haben wir gemeinsam.“ Susan wendet sich an Tom und sagt: „Ich mag ... usw.“
7. Wenn der Kreis der gemeinsamen Interessen geschlossen ist, beenden Sie die Aktivität, indem Sie erklären, dass die Teilnehmenden nun die drei Kernprinzipien der psychologischen Ersten Hilfe „HINSCHAUEN, ZUHÖREN und VERBINDEN“ geübt haben. Zuerst mussten sie HINSCHAUEN, um andere zu finden, mit denen sie etwas gemeinsam hatten. Dann mussten sie einander ZUHÖREN, während sie sich darauf einigten, wer sich vorstellen würde und was sie sagen würden. Und schließlich schufen sie einen Kreis gemeinsamer Interessen, der sie alle miteinander VERBUNDEN hat.

1.3 Das Schulungsprogramm



1. Gehen Sie das Schulungsprogramm für den Tag durch und erklären Sie kurz die einzelnen Sitzungen. Geben Sie praktische Informationen, wie z. B. Beginn und Ende, Essenspausen, wo sich die Toiletten befinden usw.
2. Erklären Sie, dass diese Schulung sich mit den Grundlagen der PFA befasst. Sie umfasst den Umgang mit komplexen Situationen und Reaktionen und vermittelt den Helfenden Strategien zur Selbstfürsorge. Weisen Sie die Teilnehmenden darauf hin, dass es weitere PFA-Schulungsmodule gibt, darunter eines zu *PFA für Kinder* und eines zu *PFA in Gruppen – Unterstützung für Teams*. Erläutern Sie, welche Möglichkeiten es für die Durchführung dieser Module gibt. Weisen Sie die Teilnehmenden darauf hin, dass *Modul 4: PFA in Gruppen – Unterstützung für Teams* nur für diejenigen angeboten wird, die Modul 2 (dieses Modul) abgeschlossen haben.

1.4 Grundregeln



1. Erklären Sie, dass es wichtig ist, dass sich die Gruppe auf Grundregeln für die Schulung einigt, um eine sichere Umgebung zu schaffen, in der sich alle wohlfühlen und sich beteiligen und austauschen können.
2. Teilen Sie die Teilnehmenden in vier Gruppen ein, und geben Sie jeder Gruppe Papier und Stifte. Geben Sie ihnen 30 Sekunden Zeit, um die Regeln aufzuschreiben, die sie für diese Schulung für wichtig halten.
3. Bitten Sie nach 30 Sekunden alle Gruppenmitglieder außer zwei, zu einer anderen Gruppe zu wechseln. Die Liste mit den Grundregeln sollte auf dem Tisch liegen bleiben.
4. Geben Sie den neuen Gruppen 20 Sekunden Zeit, um die Regeln durchzugehen und gegebenenfalls weitere Regeln hinzuzufügen.
5. Wiederholen Sie den Vorgang – lassen Sie jeweils zwei Personen in jeder Gruppe zurück – und geben Sie den letzten Gruppen 15 Sekunden Zeit, die Listen zu überprüfen und weitere Regeln hinzuzufügen, die ihnen fehlen.
6. Bitten Sie nun die Gruppen um ihre Beiträge. Ihre Listen sollten fast identisch sein, da fast alle Teilnehmenden in Gruppen zusammengearbeitet haben. Erstellen Sie eine Liste mit allen vereinbarten Regeln auf einem Flipchart.

Beispiele für gute Grundregeln sind:

- Schalten Sie Mobiltelefone während der Schulung aus.
 - Pünktlichkeit ist wichtig. Beginnen und beenden Sie pünktlich und kehren Sie nach den Pausen umgehend zurück.
 - Nicht gegenseitig unterbrechen.
 - 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.
7. Stellen Sie sicher, dass Vertraulichkeit gewährleistet ist. Betonen Sie, wie wichtig es ist, dass die in der Schulung geteilten persönlichen Informationen innerhalb der Gruppe bleiben und nicht mit anderen außerhalb der Gruppe besprochen oder weitergegeben werden. Dies fördert eine offene Atmosphäre des Vertrauens und gibt den Teilnehmenden das Gefühl, dass sie sich wohlfühlen und ihre persönlichen Geschichten und Gefühle teilen können. Bitten Sie alle, die Hand zu heben, um zu zeigen, dass sie mit den Grundregeln einverstanden sind.
 8. Sagen Sie den Teilnehmenden, dass sie nicht an allen Aktivitäten teilnehmen müssen. Wenn sie sich bei einer Aktivität unwohl fühlen, können sie sich zurückziehen und beobachten.
 9. Hängen Sie die Liste der Grundregeln so auf, dass sie für alle gut sichtbar ist.

2. Was ist PFA?



SLIDES 2–4



Hervorheben, was PFA ist und was es nicht ist.



Flipcharts mit Listen, was PFA ist und was PFA nicht ist.

1. Sagen Sie den Teilnehmenden, dass Sie verschiedene Aussagen vorlesen werden, die entweder wahr oder falsch in Bezug auf PFA sind. Wenn sie glauben, dass eine Aussage wahr ist, sollen sie aufstehen, und wenn sie glauben, dass sie falsch ist, sollen sie sich hinsetzen.
2. Lesen Sie die Aussagen aus den folgenden Listen vor, beginnen Sie jedes Mal mit „PFA ist ...“ (auch die falschen Aussagen) und achten Sie darauf, dass Sie richtige und falsche Aussagen mischen. Wenn Sie eine Aussage vorgelesen haben und alle Teilnehmenden sich entschieden haben, ob sie sich hinsetzen oder aufstehen, bitten Sie Freiwillige, zu erklären, warum sie sich dafür entschieden haben, sich hinzusetzen oder aufzustehen. Fragen Sie, ob jemand Fragen zu einer bestimmten Aussage hat, bevor Sie zur nächsten übergehen. Stellen Sie sicher, dass alle verstehen, warum die verschiedenen Aussagen wahr oder falsch sind.
3. Zeigen Sie die Flipcharts oder PowerPoint-Folien mit den beiden unterschiedlichen Listen „PFA ist“ und „PFA ist nicht“.



PFA ist... (RICHTIG)

- 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 ausführliche Diskussion über das Ereignis anzuregen, das die Belastung verursacht hat.
- jemanden bitten, zu analysieren, was ihm widerfahren ist.
- auf Details zu dem Geschehenen drängen.
- Menschen unter Druck setzen, ihre Gefühle und Reaktionen auf ein Ereignis mitzuteilen.

4. Betonen Sie, dass es bei der Bereitstellung von PFA wichtig ist, sich so zu verhalten, dass die Sicherheit, Würde und Rechte der betreuten Personen gewahrt bleiben.
5. Bitten Sie die Teilnehmenden, Beispiele zu nennen, wie Sicherheit, Würde und Rechte von Menschen respektiert werden können. Gehen Sie die folgenden Punkte für jeden einzelnen durch:



SICHERHEIT

Vermeiden Sie es, Menschen durch Ihr Handeln weiteren Gefahren auszusetzen.

Stellen Sie nach besten Kräften sicher, dass die Menschen, denen Sie helfen, in Sicherheit sind, und schützen Sie sie vor körperlichen oder psychischen Schäden.

WÜRDE

Behandeln Sie Menschen mit Respekt und in Übereinstimmung mit ihren kulturellen und sozialen Normen.

RECHTE

Stellen Sie sicher, dass alle Menschen fair und ohne Diskriminierung Zugang zu Hilfe haben.

Helfen Sie Menschen, ihre Rechte geltend zu machen und verfügbare Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Handeln Sie stets im besten Interesse aller Personen, denen Sie begegnen.

3. Belastende Ereignisse



Diskussion darüber, welche Ereignisse dazu führen können, dass jemand PFA benötigt.



Flipchart-Papier, Haftnotizen und Marker.



Die Haftnotizen werden später in der Schulung für Rollenspiele verwendet.

1. Bitten Sie die Teilnehmenden, still über eine belastende und schwierige Situation nachzudenken, in der sie Hilfe von anderen benötigt haben, oder über eine Situation, in der sie jemandem geholfen haben, mit einer belastenden Situation umzugehen.
2. Bitten Sie die Teilnehmenden, gemeinsam zu überlegen, welche Situationen zu akuten Belastungsgefühlen führen, in denen Menschen Hilfe von anderen benötigen. Bitten Sie Freiwillige, alle Vorschläge auf Post-its zu schreiben – ein Beispiel pro Post-it. Bitten Sie sie, die Aussagen der Teilnehmenden so zusammenzufassen, dass die Beispiele auf den Post-its aus einem Wort oder einem Satz bestehen. Versuchen Sie, mindestens zehn Beispiele zu sammeln.
Hier sind einige Beispiele:
 - Scheidung
 - Verlust des Arbeitsplatzes
 - Gewalt
 - Tod in der Familie
 - Krebsdiagnose
 - eine Naturkatastrophe
 - ein Autounfall
3. Kleben Sie die Post-it-Zettel auf ein Flipchart oder einen Teil der Wand. Fügen Sie die Überschrift „Belastende Ereignisse“ hinzu.
4. Betonen Sie, dass belastende Ereignisse individuell und persönlich sein können, z. B. eine Scheidung, der Verlust eines geliebten Menschen oder das Miterleben eines Ereignisses wie eines Autounfalls. Alternativ können es auch größere, öffentlichere Ereignisse sein, die viele Menschen gleichzeitig betreffen, z. B. Naturkatastrophen oder menschengemachte Katastrophen.

5. Fahren Sie fort mit den folgenden Worten:

 *Es gibt Reaktionen auf belastende Ereignisse, die hilfreicher sind als andere. Fallen Ihnen Beispiele ein, in denen Ihnen jemand geholfen hat oder in denen Sie jemandem geholfen haben? Welches Verhalten oder welche Reaktion war für die Person in Not hilfreich?*

6. Schreiben Sie die Antworten in zwei Spalten auf ein Flipchart, wie hier gezeigt. Nachdem Sie Beispiele für hilfreiche Verhaltensweisen oder Reaktionen aufgelistet haben, bitten Sie die Teilnehmenden, sich Reaktionen oder Verhaltensweisen zu überlegen, die nicht hilfreich sind.
7. Diskutieren Sie anhand der Antworten, wie unterschiedliche Dinge in verschiedenen Situationen und für verschiedene Menschen hilfreich sein können. Für jemanden, der unter Schock steht, kann es hilfreich sein, 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 nicht hilfreich empfinden, weil sie sich dadurch machtlos und überfordert fühlt.

HILFREICH	NICHT HILFREICH
Mir wurde ruhig zugehört, meine Familie wurde angerufen, mir wurde ein Glas Wasser gebracht, übernahm die Kontrolle über die Situation.	Übernahm die Kontrolle über die Situation, hat mich ständig unterbrochen, redete nur von sich selbst.

4. Reaktionen auf belastende Ereignisse



FOLIE 5



Diskussion darüber, wie Menschen auf belastende Ereignisse reagieren.



Flipcharts, Marker

Vorbereitete Flipchart, unterteilt in vier Abschnitte mit den Überschriften „Verhalten“, „Emotionen“, „Körper“ und „Gedanken“

- Teilen Sie die Teilnehmenden in drei Gruppen ein und bitten Sie jede Gruppe um eine Freiwillige oder einen Freiwilligen.
- Weisen Sie den drei Personen unterschiedliche Identitäten zu:
Beispielsweise kann eine Person ein fünfjähriges Mädchen (X) sein, eine andere ein 25-jähriger Mann (Y) und eine weitere eine 70-jährige Frau (Z). Geben Sie ihnen Namen, die zum lokalen Kontext passen.
- Denken Sie sich ein Beispiel für ein belastendes Ereignis aus, das die Gruppe leicht nachvollziehen kann.
Zum Beispiel, dass sie einen Autounfall hatten.
Sie können sagen:

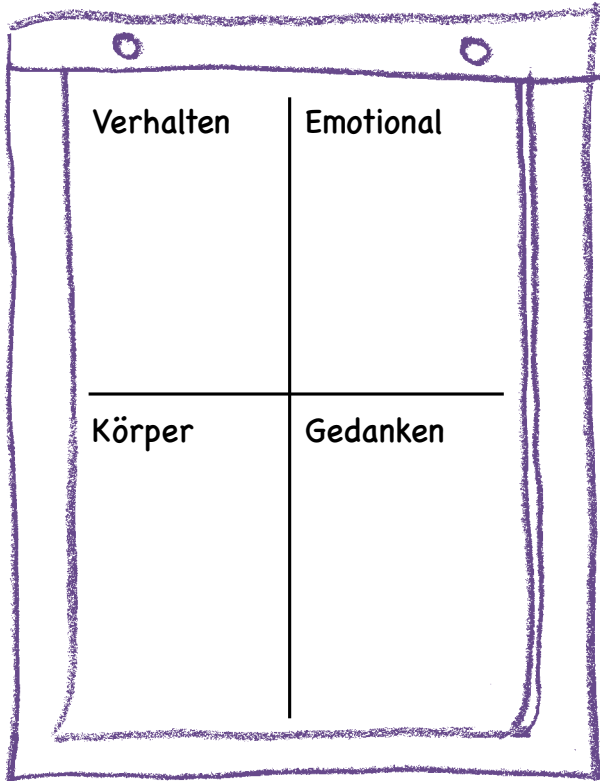
 *Hier sehen Sie die fünfjährige Fredericka, ihren Vater Anton, der 25 Jahre alt ist, und ihre Großmutter Diane, die 70 Jahre alt ist. Sie hatten einen Autounfall, bei dem Frederickas Mutter ums Leben kam.*

4. Siehe Anweisungen im Kasten.



Bitten Sie jede Gruppe, die folgenden Fragen zu den drei Personen zu diskutieren:

- Wie würden diese drei Personen Ihrer Meinung nach in dieser Situation reagieren?
- Wie reagieren Menschen normalerweise, wenn sie in Not sind?
- Reagieren alle Menschen gleich?
- Wie wird Fredericka im Vergleich zu Anton oder Diane reagieren?



5. Bitten Sie nach einigen Minuten um Feedback. Schreiben Sie Beispiele für Reaktionen in den entsprechenden Abschnitt des vorbereiteten Flipcharts.

Verwenden Sie ihre Antworten, um zu zeigen, dass die Reaktionen von Menschen auf belastende Ereignisse:

- **von Person zu Person unterschiedlich sind:** Beispielsweise können zwei Menschen, die dasselbe belastende Ereignis erleben, sehr unterschiedlich reagieren. Während die eine Person zusammenbricht und Schwierigkeiten hat, damit umzugehen, wird die andere vielleicht sehr praktisch und beginnt zu organisieren.
- **sich im Laufe der Zeit verändern:** Beispielsweise reagieren manche Menschen unmittelbar nach einem Ereignis sehr stark, doch diese Reaktionen können mit der Zeit nachlassen und weniger heftig werden. Manche Menschen reagieren nicht unmittelbar nach einem Ereignis, sondern erst Tage oder sogar Wochen später.
- **nicht immer so sind, wie wir sie erwarten:**

Manche Menschen sind nach einem belastenden Ereignis sehr ruhig, obwohl andere starke Reaktionen erwarten würden. Eine Person kann sehr wütend werden, obwohl andere erwarten, dass sie traurig ist.

6. Fragen Sie die Teilnehmenden, was ihrer Meinung nach die Reaktionen der Menschen beeinflusst. Notieren Sie die verschiedenen genannten Faktoren auf einem Flipchart mit der Überschrift „Was beeinflusst unterschiedliche Reaktionen?“. Achten Sie darauf, dass Folgendes enthalten ist:
- ihr Alter.
 - Zeitpunkt des Ereignisses (unmittelbare vs. spätere Reaktionen)
 - Was ist passiert – Art und Schwere des Ereignisses?
 - die Dauer des Ereignisses.
 - ihre Erfahrungen mit früheren belastenden Ereignissen.
 - die Unterstützung, die sie erhalten haben.
 - ihre körperliche Gesundheit.
 - ihre persönliche und familiäre Vorgeschichte mit psychischen Problemen
 - ihr kultureller Hintergrund und ihre Traditionen.
7. Betonen Sie, dass es keine einheitliche Reaktion auf traumatische oder belastende Erlebnisse gibt.
8. Beenden Sie die Aktivität mit folgenden Worten:

 Die meisten Menschen, die Krisen oder traumatische Ereignisse erleben, durchlaufen sogenannte „normale Reaktionen auf außergewöhnliche Ereignisse“ und erholen sich gut, insbesondere wenn sie ihre Grundbedürfnisse wieder befriedigen können und Unterstützung von ihrem Umfeld erhalten. Andere reagieren möglicherweise sehr stark und benötigen professionelle Hilfe. Wir werden später am Tag darüber sprechen, wie man normale Reaktionen und schwerwiegendere Reaktionen erkennen kann.

5. Fallstudien entwickeln



FOLIE 6



Entwicklung von Fallstudien als Grundlage für das PFA-Rollenspiel später am Tag.



Kopien von Anhang C. 1. Karten „Hinschauen, Zuhören, Verbinden“.
Papier und Stifte
Kopien von Anhang C. 2. Entwicklung von Fallstudien

1. Erklären Sie, dass diese Aktivität in kleinen Gruppen durchgeführt wird. Bitten Sie die Teilnehmenden, die ihnen zu Beginn der Schulung ausgehändigten Karten „Hinschauen, Zuhören oder Verbinden“ herauszunehmen. Auf jeder Karte ist eine Zahl vermerkt. Bitten Sie alle, aufzustehen und ohne etwas zu sagen zwei andere Personen mit derselben Zahl zu suchen. Diese Dreiergruppen bilden dann die kleinen Gruppen für diese Aktivität.
2. Bitten Sie die Teilnehmenden, sich in ihre Gruppen zu setzen – die 1en sitzen zusammen, die 2en zusammen, die 3en zusammen und so weiter. Erklären Sie, dass Sie diese Gruppen später in der Schulung als „Zahlengruppen“ bezeichnen werden.
3. Erklären Sie den Teilnehmenden, dass sie 10 Minuten Zeit haben, um eine Fallstudie zu entwickeln, die eine andere Gruppe später für ein Rollenspiel verwenden wird. Bevor sie beginnen, geben Sie jeder Gruppe Kopien der Vorlage für die Entwicklung von Fallstudien.
4. Gehen Sie die Vorlage durch, und erklären Sie die Schritte zur Erstellung einer Fallstudie.
5. Wenn die Gruppen ihre Aufgabe erledigt haben, sammeln Sie ihre Fallstudien ein, und bewahren Sie sie für die Rollenspielaktivität später auf. Überprüfen Sie, ob sie die Nummer ihrer Gruppe auf ihre Blätter geschrieben haben.



Schritte zur Erstellung einer Fallstudie

1. Wählen Sie einen der Post-it-Zettel aus, die Sie in Aktivität 3 „Belastende Ereignisse“ geschrieben haben. Bringen Sie den Post-it-Zettel zurück zu Ihrer Kleingruppe.
2. Entscheiden Sie, wer die Person in Not sein könnte. Es könnte ein Kind oder ein Erwachsener sein. Geben Sie ihr einen Namen, und denken Sie sich einige Informationen über die Person aus, die PFA-Helfende Ihrer Meinung nach wahrscheinlich wissen muss, z. B. Geschlecht, Alter usw.
3. Geben Sie Informationen zum Kontext, der den Rahmen für das Rollenspiel bildet. Handelt es sich beispielsweise um eine ländliche oder städtische Umgebung? Zu welcher Tageszeit spielt die Szene? Sind andere Personen anwesend? Ist die Person allein oder mit anderen zusammen?
4. Nehmen Sie sich in Ihren Kleingruppen etwas Zeit, um zu besprechen, wie die Person in Not reagieren könnte. Sammeln Sie so viele Reaktionen wie möglich, und notieren Sie diese auf einem separaten Blatt Papier. Wählen Sie dann als Gruppe vier dieser Reaktionen aus, und tragen Sie sie in die Vorlage ein.
5. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um die Details noch einmal durchzugehen. Vergewissern Sie sich, dass Sie alle Informationen angegeben haben, die erforderlich sind, damit die Fallstudie in einem realistischen Rollenspiel verwendet werden kann.

6. „Hinschauen, zuhören, verbinden“



FOLIEN 7–10



Erlernen der drei Handlungsprinzipien „Hinschauen, Zuhören, Verbinden“.



Kopien von Anhang C: 1. „Hinschauen, Zuhören, Verbinden“-Karten
Halten Sie verschiedene Materialien für die Präsentationen der Zahlengruppen bereit (Flipchart-Papier und Marker, Stifte und Papier usw.).
Kopien von Anhang C: 3. Reaktionen erkennen: Eine Fallstudie mit Fragen
Post-it-Zettel in zwei verschiedenen Farben und Stifte
Flipchart-Papier und Marker



Lesen Sie das Einführungsbuch „A Guide to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies“ [Leitfaden zur psychologischen Ersten Hilfe für die Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften], um eine Erläuterung der Handlungsprinzipien „Hinschauen, Zuhören und Verbinden“ zu erhalten.

6.1 Diskussion der Handlungsprinzipien



1. Bitten Sie die Teilnehmenden, ihre HZV-Karten herauszunehmen und sich in drei Gruppen aufzuteilen, je nachdem, ob auf ihren Karten „Hinschauen“, „Zuhören“ oder „Verbinden“ steht.
2. Bitten Sie die drei Gruppen, sich die auf der Rückseite der Karten notierten Handlungen anzuschauen. Lassen Sie sie darüber diskutieren, was jede dieser Handlungen bedeuten könnte und was die Helfenden als Reaktion darauf tun könnte. Bitten Sie sie auch, darüber zu diskutieren, ob diese Handlungen in einer bestimmten Reihenfolge erfolgen sollten.
3. Bitten Sie nun jede Zahlengruppe, eine kurze Präsentation vorzubereiten. Jede Gruppe (eine HINSCHAUEN-Gruppe, eine ZUHÖREN-Gruppe und eine VERBINDEN-Gruppe) muss
 - die Handlungen auflisten, die mit ihrem Handlungsprinzip zusammenhängen.
 - erklären, was diese bedeuten könnten, wenn die Helfenden darauf reagieren würden, und
 - listen Sie auf, in welcher Reihenfolge – falls vorhanden – die Maßnahmen durchgeführt werden sollen.
4. Erklären Sie, dass die Präsentation in beliebiger Form erfolgen kann. Es kann sich um ein Rollenspiel, eine Demonstration, eine Flipchart-Präsentation oder alles andere handeln, was die Teilnehmenden sich wünschen.
5. Geben Sie ihnen etwa 10 Minuten Zeit, um diese Aufgaben zu erledigen. Erklären Sie, dass die HINSCHAUEN-Gruppe ihre Präsentation zuerst hält. Anschließend folgen einige weitere Aktivitäten zu PFA-Fähigkeiten im Zusammenhang mit HINSCHAUEN, bevor die ZUHÖREN- und VERBINDEN-Gruppen ihre Präsentationen halten.

6.2 HINSCHAUEN



1. Bitten Sie die HINSCHAUEN-Gruppe, ihre Präsentation zu halten.

Hier ist die Liste der mit HINSCHAUEN verbundenen Handlungen:



Hinschauen in Bezug auf

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

2. Wenn die Präsentation beendet ist, bitten Sie die Teilnehmenden der beiden anderen Gruppen, Fragen zu stellen.
3. Erklären Sie, dass es keine festgelegte Reihenfolge gibt, in der die Maßnahmen durchgeführt werden sollten, da jede Situation anders ist. Vorrangig sollte jedoch zunächst die eigene Sicherheit und die Sicherheit anderer gewährleistet werden, um zu beurteilen, wer Hilfe benötigt, um körperliche Verletzungen und emotionale Reaktionen zu überprüfen und dann weitere Informationen über das Geschehene einzuholen und die unmittelbaren grundlegenden und praktischen Bedürfnisse zu beurteilen.
4. Betonen Sie, dass es für die Teilnehmenden von Vorteil ist, auch eine Ausbildung in Erster Hilfe zu haben, damit sie schnelle und fundierte Entscheidungen über körperliche Verletzungen treffen können.

6.3 Ermitteln, wer Hilfe benötigt, und emotionale Reaktionen erkennen



Die Teilnehmenden bleiben für diese Aktivität in ihren HZV-Gruppen. Bewahren Sie die in dieser Aktivität erstellten Materialien für später auf (d. h. die Flipcharts mit den Post-its, auf denen häufige und schwerwiegende Reaktionen notiert sind). Legen Sie zwei Farben für die Post-its fest, mit denen Sie 1) häufige Reaktionen und 2) schwere Reaktionen kennzeichnen möchten.

1. Beginnen Sie mit folgenden Worten:



Eine wichtige PFA-Fähigkeit ist es, Anzeichen von Stress zu erkennen und über Kenntnisse und Verständnis von häufigen und komplexen Reaktionen zu verfügen, die eine Weiterverweisung erfordern.

2. Bitten Sie eine Freiwillige oder einen Freiwilligen, die folgende Fallstudie vorzulesen. (Wählen Sie vor dem Vorlesen einen gängigen Namen für die Frau aus):



Ich wurde von einer meiner Kolleginnen, (NAME), angerufen, die sich in einer sehr verzweiferten Lage befand. Vor etwa zwei Wochen brachen drei bewaffnete Männer am Abend in ihr Haus ein. Sie haben ihr nichts getan, aber sie bedroht und alle Wertsachen mitgenommen, die sie finden konnten. Sie hatte große Angst, aber sie hat die Situation gut gemeistert und ist ruhig geblieben. Nachdem sie gegangen waren, rief (NAME) die Polizei und einen Schlüsseldienst, da sie ihre Schlüssel gestohlen hatten. Allerdings waren nun schon zwei Wochen vergangen und sie fühlte sich nicht gut. Sie erzählte mir, dass sie kaum geschlafen hatte und sogar mehrere Nächte wach gelegen hatte, weil sie Angst hatte, dass sie zurückkommen würden. Sie konnte nicht zur Arbeit gehen, da sie zu müde war, um sich zu konzentrieren.

3. Geben Sie jeder Gruppe eine Kopie der Fallstudie und lassen Sie sie etwa 10 Minuten lang die Fragen in ihren Kleingruppen diskutieren. Geben Sie ihnen Post-it-Zettel in zwei verschiedenen Farben, auf die sie Beispiele für häufige und schwere Reaktionen schreiben können.



Fragen zur Fallstudie

- Wie würden Sie die HINSCHAUEN-Maßnahmen in dieser Situation anwenden?
- Welche häufigen Reaktionen könnte die Frau auf eine solche Erfahrung haben?
- Welche schweren Reaktionen könnte die Frau auf eine solche Erfahrung zeigen?

4. Gehen Sie nun alle Fragen im Plenum durch. Bitten Sie die Teilnehmenden dabei, ihre Post-its hervorzuholen und sie unter den entsprechenden Überschriften „Häufige Reaktionen“ und „Schwere Reaktionen“ auf das Flipchart zu kleben.

Reaktionen	
Häufige	Schwere

5. Fügen Sie die folgenden schweren Reaktionen hinzu, falls sie noch nicht genannt wurden:

Wenn jemand

- in der letzten Woche nicht schlafen konnte und verwirrt und desorientiert ist
- so verzweifelt ist, dass sie oder er nicht mehr normal funktionieren und für sich selbst oder andere sorgen kann, indem sie oder er beispielsweise trotz verfügbarer Lebensmittel nicht isst, sich nicht um ihre bzw. seine Kinder kümmert oder sich trotz verfügbarer Waschräume nicht sauber hält.
- die Kontrolle über ihr oder sein Verhalten verliert und sich unvorhersehbar oder destruktiv verhält.
- droht, sich selbst oder anderen Schaden zuzufügen
- mit übermäßigem Drogen- oder Alkoholkonsum beginnt.

6.4 ZUHÖREN 15

1. Bitten Sie nun die ZUHÖREN-Gruppe, ihre Präsentation zu halten. Erklären Sie, dass die Teilnehmenden nach dieser Präsentation Zeit haben werden, einige Kommunikationsfähigkeiten zu üben, bevor die VERBINDEN-Gruppe ihre Präsentation hält.
2. Wenn die Präsentation beendet ist, bitten Sie die Teilnehmenden der beiden anderen Gruppen, Fragen zu stellen.

PP

Zuhören **bezieht sich darauf, wie die Helfenden**

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

6.5 Jemanden in einer Notlage beruhigen 10

1. Erklären Sie den Teilnehmenden, dass sie nun drei spezifische Fähigkeiten im Zusammenhang mit einigen der Maßnahmen aus dem Abschnitt „ZUHÖREN“ üben werden. Dabei handelt es sich um das Beruhigen einer Person in Not, aktives Zuhören und das Stellen nützlicher Fragen.
2. Bitten Sie die Teilnehmenden, einen Sitzkreis zu bilden. Fordern Sie sie auf, mit ihren Nachbarinnen und Nachbarn zu besprechen, wie man erkennt, ob jemand unter Schock steht oder sich in einer akuten Notlage befindet.

3. Bitten Sie Freiwillige, die genannten Reaktionen zu nennen. Sie können die Antworten zusammenfassen, indem Sie sagen:

 *Wenn Menschen unter Schock stehen oder sich in einer akuten Notlage befinden, zeigen sie oft starke körperliche und psychische Reaktionen. Sie fühlen sich möglicherweise verwirrt oder überfordert und zeigen körperliche Reaktionen wie Zittern, Atembeschwerden oder einen erhöhten Herzschlag.*

4. Bitten Sie die Teilnehmenden erneut, mit ihren Nachbarinnen und Nachbarn zu besprechen, was man tun kann, um eine Person zu beruhigen, die sich in einer akuten Notlage befindet.
5. Wenn sie fertig sind, bitten Sie sie, ihre Methoden zur Beruhigung einer Person vorzustellen und diese auf einem Flipchart aufzuschreiben.

Beispiele hierfür sind:

- Ruhiger und sanfter Tonfall.
 - Versuchen, selbst ruhig zu bleiben, da dies eine beruhigende Wirkung auf die Person in Not hat.
 - Wenn es kulturell angemessen ist, versuchen Sie, während des Gesprächs Augenkontakt (ohne zu starren) mit der Person zu halten oder legen Sie eine Hand auf ihre Schulter, um eine Verbindung herzustellen.
 - Erinnern Sie die Person daran, dass Sie ihr helfen möchten und dass sie in Sicherheit ist, wenn dies zutrifft.
 - Bitten Sie die Person, die Bank oder den Stuhl, auf dem sie sitzt, oder ihre Füße auf dem Boden zu spüren, damit sie sich mit dem Boden verbunden fühlt. Das kann dazu beitragen, dass sich jemand körperlich ruhiger fühlt.
6. Geben Sie nun den Teilnehmenden Gelegenheit, sich gegenseitig zu beruhigen. Bitten Sie sie, abwechselnd so zu tun, als hätten sie gerade eine schlechte Nachricht erhalten und stünden unter Schock oder in Panik. Sie können selbst entscheiden, wie sie reagieren möchten. Die andere Person sollte versuchen, sie zu beruhigen und ihnen ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln. Sie sollten nicht länger als eine Minute in jeder Rolle bleiben.

Sie können folgende Anleitung geben:

 *Sprechen Sie ruhig und ohne Eile in klaren, kurzen Sätzen. Wenn die Person stark verstört ist oder in Panik gerät, ermutigen Sie sie, durch die Nase einzuatmen, zu spüren, wie die Luft langsam den Bauch füllt, und dann langsam durch den Mund auszuatmen.*

Versichern Sie der Person, dass ihre Beschwerden bald nachlassen werden, dass sie in Sicherheit ist und ihr nichts passieren wird. Erklären Sie ihr, dass die Symptome durch die Belastung verursacht und bald nachlassen werden.

7. Wenn alle versucht haben, sich gegenseitig zu beruhigen, bitten Sie sie, sich wieder in den Kreis zu setzen. Fragen Sie sie, wie sie sich gefühlt haben und ob jemand Kommentare oder Gedanken zu dieser Übung äußern möchte.

6.6 Aktives Zuhören

1. Bitten Sie die Teilnehmenden, **aktives Zuhören** zu beschreiben.
2. Fassen Sie ihre Beiträge zusammen und erklären Sie, dass aktives Zuhören eine Haltung und eine Reihe von Fähigkeiten ist, die einer Person, die sich in einer Notlage befindet, helfen können. Sie können sagen:

 *Aktives Zuhören ist mehr als nur passiv dazusitzen, während jemand mit Ihnen spricht. Es bedeutet, sich aktiv mit der Person auseinanderzusetzen, damit sie sich gehört und verstanden fühlt. Es ist auch eine Möglichkeit für Sie, sicherzustellen, dass Sie verstehen, was die Person durchmacht. Dazu gehört, der Person verbal und nonverbal zuzuhören und das Gehörte zu paraphrasieren, um sicher zu stellen, dass Sie alles verstanden haben, und stellen Sie nützliche Fragen, um weitere Informationen zu erhalten.*

3. Bitten Sie die Teilnehmenden um Beispiele für **verbale und nonverbale Möglichkeiten**, einer Person zu zeigen, dass Sie aktiv zuhören.

 *Beispiele für nonverbales Zuhören sind Körpersprache, Augenkontakt, der Abstand zwischen zwei Personen, die Körperhaltung, die Konzentration auf die Gesprächspartnerin oder den Gesprächspartner und, falls angemessen, Berührungen, um eine Verbindung herzustellen. Manche Menschen zeigen, dass sie zuhören, indem sie die Hand ihrer Gesprächspartnerin oder ihres Gesprächspartners halten, nicken oder ihr bzw. ihm sanft die Schulter berühren. Nonverbales Zuhören bedeutet auch, einer Person zu erlauben, still zu sein und zu schweigen, wenn sie das braucht. Beispiele für verbales Zuhören sind Fragen, um das Verständnis der Situation zu verbessern, Paraphrasieren (das Gesagte mit eigenen Worten wiedergeben und zusammenfassen, um das Verständnis sicherzustellen und zu bestätigen) sowie Ermutigung und Unterstützung.*

4. Fragen Sie nun die Teilnehmenden, warum **Paraphrasieren** wichtig ist.
5. Fassen Sie die Antworten zusammen, indem Sie sagen:

 *Wenn Sie das, was jemand gesagt hat, mit Ihren eigenen Worten wiedergeben oder umformulieren, zeigen Sie, dass Sie zugehört und verstanden haben. Außerdem gibt dies dem Sprecher die Möglichkeit, etwas zu präzisieren, falls Sie etwas nicht richtig verstanden haben.*

6. Bitten Sie eine Freiwillige oder einen Freiwilligen, das, was Sie gerade gesagt haben, umzuformulieren, um das Paraphrasieren zu demonstrieren.
7. Bitten Sie nun die Teilnehmenden, zu sagen, wie **nützliche Fragen** im Zusammenhang mit aktivem Zuhören eingesetzt werden können.
8. Erklären Sie, dass nützliche Fragen solche sind, die dem Helfenden mehr Informationen darüber geben, was mit der Person in Not passiert ist und welche Hilfe sie benötigt, um damit umzugehen.
9. Führen Sie ein kurzes Rollenspiel mit einer Freiwilligen oder einem Freiwilligen als Person in Not durch, um eine *unangemessene Verwendung* von Fragen zu demonstrieren.
Dies könnte bedeuten, dass Fragen gestellt werden, die eindeutig wertend und aufdringlich sind, wie zum Beispiel:
- „Warum haben Sie Ihren Mann nicht früher angerufen?“ oder
 - „Wie sind Sie in diese Lage geraten?“
 - „Warum bist du überhaupt dorthin gegangen?“
10. Beenden Sie das Rollenspiel nach einigen Minuten und fragen Sie die Teilnehmenden, wie sich die oder der Freiwillige wohl fühlen könnte, wenn sie oder er solche Fragen gestellt bekommt. Bitten Sie die Freiwillige oder den Freiwilligen, ihre oder seine Meinung dazu zu äußern.
11. Fragen Sie die Teilnehmenden, welche Fragen Sie stattdessen stellen könnten, die in dieser Situation hilfreich wären.
12. Führen Sie mit derselben oder demselben Freiwilligen ein weiteres kurzes Rollenspiel durch, in dem Sie einige der von den Teilnehmenden vorgeschlagenen hilfreichen Fragen stellen. Fragen Sie die Freiwillige oder den Freiwilligen, wie diese unterschiedlichen Fragen auf ihn oder sie gewirkt haben.
Beispiele für nützliche Fragen in einer Notlage sind:
- „Gibt es jemanden in Ihrer Familie, den wir anrufen sollen?“
 - „Ist Ihnen kalt? Möchten Sie eine Decke?“
 - „Haben Sie Durst? Möchten Sie etwas Wasser?“
13. Erklären Sie, dass Notlagen die Entscheidungsfähigkeit beeinträchtigen können. Menschen in akuten Notlagen wissen möglicherweise nicht, was sie tun sollen, und fühlen sich verwirrt und ängstlich. Helfen Sie ihnen nach Möglichkeit, wichtige Entscheidungen zu verschieben, bis sie sich ruhiger und weniger verzweifelt fühlen, oder unterstützen Sie sie bei der Entscheidungsfindung, wenn Entscheidungen sofort getroffen werden müssen.

14. Erklären Sie, dass Ermutigung und eine positive Einstellung auch bedeuten, die Gefühle anderer zu akzeptieren. Es ist wichtig, dass Sie versuchen, Ihre eigenen moralischen Werte oder Überzeugungen nicht in Ihr helfendes Verhalten oder Ihre Beurteilung der Reaktionen anderer einfließen zu lassen.
15. Erklären Sie nun die letzte Aufgabe zum aktiven Zuhören, bevor Sie zu VERBINDEN übergehen. Die Teilnehmenden besprechen zu zweit ein Problem – dabei ist jeweils einer der Partnerinnen oder Partner Zuhörer. Bitten Sie alle, sich eine andere Partnerin oder einen anderen Partner als zuvor zu suchen.
16. Geben Sie ihnen ein paar Minuten Zeit, um sich für ein Problem für die Übung zu entscheiden. Das kann ein erfundenes Problem sein oder auf einer realen Situation basieren. Weisen Sie die Teilnehmenden darauf hin, das Problem nicht zu kompliziert oder zu schmerzhaft zu gestalten, da sie nicht viel Zeit haben, darüber zu sprechen.
Beispiele für Probleme, über die gesprochen werden kann, sind:
 - Ein Streit mit einer Kollegin oder einem Kollegen.
 - Schwierigkeiten, Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen.
 - Ein weiter Weg zur Arbeit und tägliche lange Pendelzeiten.
17. Erklären Sie, dass es sich hierbei um eine Hörübung handelt und die Teilnehmenden sich darauf konzentrieren sollen, ihr Zuhören sowohl verbal als auch nonverbal zu demonstrieren. Dazu gehören auch Paraphrasieren und das Stellen sinnvoller Fragen. Jede Person hat drei Minuten Zeit, um diese Hörfähigkeiten zu üben.
18. Bitten Sie die Teilnehmenden, zu beginnen. Nach den ersten drei Minuten wechseln die Paare die Rollen. Geben Sie am Ende eine Minute Zeit zum Nachdenken.
19. Bitten Sie die Teilnehmenden, im Plenum zu reflektieren. Stellen Sie folgende Fragen:
 - Wie leicht oder schwer fiel es Ihnen, zuzuhören? Beschreiben Sie, was Ihnen leicht oder schwer gefallen ist.
 - Wie einfach oder schwierig war es, sinnvolle Fragen zu stellen? Beschreiben Sie, was einfach oder schwierig war.

6.7 VERBINDEN 15

1. Bitten Sie die VERBINDEN-Gruppe, ihre Präsentation vorzustellen.
2. Wenn die Präsentation beendet ist, laden Sie die Teilnehmenden der beiden anderen Gruppen ein, Fragen zu stellen.

PP

Verbinden hilft Menschen

- Zugang zu Informationen zu bekommen.
- mit Angehörigen und sozialen Unterstützungsnetzwerken in Kontakt zu treten.
- praktische Probleme zu lösen.
- Zugang zu Dienstleistungen und anderen Hilfsmöglichkeiten zu erhalten.

6.8 Jemanden mit Hilfe und Unterstützung verbinden

1. Erinnern Sie die Teilnehmenden an die Geschichte von (NAME), die vor zwei Wochen Opfer eines Einbruchs geworden war. Sie zeigte starke Reaktionen, die ihr Wohlbefinden und ihr tägliches Leben beeinträchtigten. Bitten Sie jemanden, zusammenzufassen, was ihr passiert ist und wie sie zunächst und nach zwei Wochen reagiert hat.
2. Bitten Sie die Teilnehmenden, in ihren HZV-Gruppen zu diskutieren:
 - Welche Informationen könnten für (NAME) in ihrer Situation hilfreich sein?
 - An welche Dienste könnte man (NAME) verweisen, wenn ihre Symptome anhalten?
3. Erinnern Sie die Teilnehmenden daran, dass Hilfe von Menschen kommen kann, die der betroffenen Person nahestehen, wie Familie oder Freundinnen und Freunden, oder von Beratungsstellen und Dienstleistenden.
4. Besprechen Sie nach einigen Minuten die Antworten im Plenum. Bitten Sie eine Freiwillige oder einen Freiwilligen, die verschiedenen Beratungsstellen oder Dienste, die die Gruppen auflisten, auf ein Flipchart zu schreiben (das später in Sitzung 8 verwendet wird). Bitten Sie sie, sich weitere Dienste zu überlegen, die verfügbar und für andere Probleme als die von (NAME) relevant sind.
Beispiele für Vermittlungsstellen oder Dienste sind:
 - bei Katastrophen: RFL, Verteilung, Unterkünfte, Bargeldverteilung
 - im Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen (Diabetes, Arthritis usw.): Hilfsorganisationen
 - in anderen Kontexten: Kinderschutzbehörden, Altenpflegeeinrichtungen.
5. Beenden Sie diese Aktivität, indem Sie betonen, dass Helfende, die nicht wissen, an wen sie jemanden weiterverweisen soll, eine Kollegin oder einen Kollegen, ihre Teamleitung oder andere Unterstützungssysteme um Rat und Informationen bitten kann.

7. PFA-Rollenspiel



FOLIE 11



PFA in kleinen Gruppen rollenspielartig nachstellen.
Das Geben von hilfreichen Rückmeldungen üben.



Fallstudien, die von den Gruppen in Sitzung 5 entwickelt wurden, und Kopien von Anhang C. 4. Feedback-Formulare für Rollenspiele.



Die Teilnehmenden üben in dieser Sitzung in Dreiergruppen ihre PFA-Fähigkeiten anhand der in Sitzung 5 entwickelten Fallstudien.

Seien Sie sich bewusst, dass Rollenspiele die Teilnehmenden emotional beeinflussen können, wenn die ihnen zugewiesene Rolle mit einer ähnlichen persönlichen Erfahrung zusammenhängt oder auf andere Weise eine Reaktion hervorruft. Es ist wichtig, sich am Ende aller Rollenspiele bei den Teilnehmenden zu erkundigen, ob alle sich wohlfühlen und bereit sind, die Schulung fortzusetzen. Wenn jemand Unterstützung benötigt, entscheiden Sie, ob dies in der Gruppe geschehen soll (Förderung der gegenseitigen Unterstützung) oder ob die Person eher von einer individuellen Unterstützung profitieren würde.

Zwischen den einzelnen Rollenspielen werden kurze 1-2-minütige Energizer empfohlen. Beispiele für Energizer finden Sie in Anhang A.

1. Bitten Sie die Teilnehmenden, sich in Dreiergruppen zusammenzufinden. Erklären Sie, dass die Gruppen in einer Reihe von drei Rollenspielen PFA üben werden, wobei jedes Gruppenmitglied abwechselnd 1) eine Person in Not, 2) eine PFA-Helferin oder ein PFA-Helfer und 3) eine Beobachterin oder Beobachter ist.
2. Erklären Sie, dass Sie die zuvor erarbeiteten Fallstudien verwenden werden. Verteilen Sie Kopien an jede Gruppe. Wenn eine Gruppe die von ihr erstellte Fallstudie erhält, bitten Sie sie, diese mit einer anderen Gruppe zu tauschen.



Schritt 1 Die Beobachtenden bitten die PFA-Helfenden, über Folgendes nachzudenken:

- Was ist gut gelaufen?
- Was würden sie beim nächsten Mal anders machen?

Schritt 2 Die Beobachtenden geben den PFA-Helfenden ihr Feedback:

- Die Beobachtenden beginnen mit positivem Feedback und gehen konkret auf die positiven Aspekte ein.
- Die Beobachtenden geben konkretes Feedback zu verbesserungswürdigen Bereichen (falls erforderlich).
- Die Beobachtenden schließen mit einer insgesamt positiven Bemerkung.

Schritt 2 Die Beobachtenden bitten die Personen in Notlage um zusätzliches Feedback:

- Die Personen in Not beginnen mit positivem Feedback und gehen konkret auf das ein, was gut gelaufen ist.
- Die Personen in Not gibt spezifisches Feedback zu verbesserungswürdigen Bereichen (falls erforderlich).
- Die Personen in Not beenden das Gespräch mit einer insgesamt positiven Bemerkung.

3. Erklären Sie, dass Sie ein Signal geben werden, um jede der drei Runden des Rollenspiels zu beginnen. Wenn es Zeit für das nächste Rollenspiel ist, sollten die Kleingruppen ihre Fallstudien mit anderen Gruppen tauschen. Weisen Sie die Gruppen darauf hin, dass sie dieselbe Fallstudie nicht zweimal verwenden und auch nicht die Fallstudie verwenden sollen, die sie in ihrer eigenen Gruppe entwickelt haben.
4. Bevor Sie mit der Übung beginnen, gehen Sie die folgenden Schritte für das Geben von Feedback durch. Betonen Sie gegenüber den Teilnehmenden, dass es wichtig ist, dass die Beobachter diese Methode des Feedbacks verwenden. Auf diese Weise kann man Kolleginnen und Kollegen konsistentes, positives Feedback geben. Dies ist ein wichtiger Faktor für die Förderung des Lernens und kann in allen möglichen Situationen angewendet werden. Es handelt sich um eine Fähigkeit, die die Teilnehmenden in ihrem Berufs- und Privatleben anwenden können.
5. Bitten Sie nun die Gruppen, ihre erste Runde des Rollenspiels zu organisieren. Sie müssen entscheiden, wer die Personen in Not, die PFA-Helfenden und die Beobachtendensein werden. Geben Sie ihnen ein paar Minuten Zeit, dies zu tun und sich auf das Rollenspiel vorzubereiten. Das Rollenspiel sollte 10 Minuten dauern, gefolgt von vier Minuten Feedback.
6. Geben Sie ein Zeichen, wenn die 10 Minuten abgelaufen sind und die Feedback-Zeit beginnen soll. Moderieren Sie dann eine kurze, einminütige Eisbrecher- oder Aufwärmübung. (Beispiele für Eisbrecher und Aufwärmübungen finden Sie in Anhang A.)
7. Wiederholen Sie die obigen Anweisungen für das zweite und dritte Rollenspiel, bis alle Teilnehmenden alle drei Rollen gespielt haben: die Personen in Not, die PFA-Helfenden und die Beobachtenden.
8. Nach den drei Rollenspielrunden versammeln Sie die Teilnehmenden und danken Sie ihnen für ihre Mitarbeit. Vergewissern Sie sich, dass sich alle wohlfühlen und aus ihren Rollen heraus sind. Machen Sie vor der abschließenden Diskussion in dieser Sitzung noch eine kurze Aufwärmübung.
9. Nutzen Sie die letzten Minuten, um mit den Teilnehmenden über ihre Erfahrungen zu reflektieren. Bitten Sie sie, zu kommentieren, was ihnen leicht gefallen ist und was schwierig war. Ermutigen Sie alle, Beispiele für den Umgang mit Schwierigkeiten zu nennen, und geben Sie anschließend Ihren eigenen Input.

8. Komplexe Situationen und Reaktionen



Erörterung komplexer Situationen und Reaktionen.
Erörterung von Systemen zur Weiterverweisung.



Flipchart und Marker

Exemplare des Einführungsbuchs „A Guide to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies“ (Leitfaden für psychologische Erste Hilfe für die Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften) ODER Fotokopien des Abschnitts über komplexe Reaktionen und Situationen aus diesem Buch.

Kopien von Anhang C: 5. Zwei Szenarien mit Fragen.

Falls verfügbar, aktuelle lokale Informationen zur Weiterverweisung.



Versuchen Sie, zur Vorbereitung dieser Sitzung eine genaue Liste der aktuellen lokalen Informationen zur Weiterverweisung zu erstellen.

8.1 Beispiele für komplexe Situationen und Reaktionen



1. Erklären Sie, dass es Situationen gibt, die für PFA-Helfende komplizierter sind als andere. Dies kann an der Situation liegen oder daran, dass die Person in Not komplexe Reaktionen zeigt.
2. Bitten Sie die Teilnehmenden, sich mit jemandem zusammenzusetzen, mit dem sie noch nicht zusammengearbeitet haben.
3. Bitten Sie die Paare, sich Situationen auszudenken, in denen es als PFA-Helfende schwierig sein könnte, zu reagieren. Nach einigen Minuten bitten Sie sie um ihre Beiträge und notieren Sie die Antworten auf einem Flipchart.

Beispiele hierfür könnten sein:

- Großunfälle oder Katastrophen mit vielen Betroffenen und einem hohen Maß an Leid und Verzweiflung.
- Gewalttätige Angriffe.
- Bedrohliche Situationen.
- Offenlegung sexueller und geschlechtsspezifischer Gewalt.
- Unbegleitete Kinder oder Familien.
- Selbstmord.
- Das Mitanschauen von Todesfällen, darunter auch von Kindern.
- Mehrfachverluste.

4. Kommen wir nun zu den komplexen Reaktionen. Beginnen Sie mit folgenden Worten:



Manchmal reagieren Menschen auf belastende Ereignisse komplexer als zuvor beschrieben. Es gibt bestimmte Faktoren, die das Risiko für stärkere und komplexere Reaktionen erhöhen. Können Sie sich vorstellen, welche das sein könnten?

Beispiele hierfür wären, wenn jemand

- bereits traumatische Erfahrungen gemacht hat.
- eine psychische Grunderkrankung hat.
- Ereignissen ausgesetzt war, die sehr schrecklich waren.
- glaubte, sterben zu müssen.
- einen traumatischen Verlust erlebt hat oder von ihrer oder seiner Familie getrennt wurde.

Fahren Sie fort mit:

 Einige komplexe Reaktionen können unmittelbar zum Zeitpunkt eines Krisenereignisses auftreten, während andere sich erst im Laufe der Zeit entwickeln. Welche Arten von komplexen Reaktionen fallen Ihnen ein, die unmittelbar auftreten könnten?

Beispiele hierfür könnten sein:

- Panikattacken und Angstzustände.
- Wut und aggressives Verhalten.
- Selbstverletzung und Selbstmord.

5. Besprechen Sie die drei oben aufgeführten Arten komplexer Reaktionen etwas ausführlicher. (Verwenden Sie bei Bedarf die Hinweise zu komplexen Reaktionen und Situationen im Einführungsbuch „Leitfaden für psychologische Erste Hilfe für Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften“ als Hintergrundinformationen.) Betonen Sie, dass diese spezifischen Reaktionen zwar unmittelbar in einer Krisensituation auftreten, sich aber auch im Laufe der Zeit entwickeln können.
6. Fahren Sie mit den folgenden Worten fort:

 Es gibt weitere Beispiele für komplexe Reaktionen, die sich im Laufe der Zeit entwickeln. Fallen Ihnen welche ein?

Beispiele hierfür wären, wenn jemand

- eine anhaltende Trauerstörung hat.
- unter schweren Schlafstörungen leidet.
- Flashbacks hat.
- an Depressionen leidet.
- Angstzustände oder eine posttraumatische Belastungsstörung hat.
- schädliche Bewältigungsstrategien anwendet.

7. Geben Sie jedem Paar eine dieser komplexen Reaktionen zur Bearbeitung. Wenn es nicht genügend Paare für alle neun Beispiele gibt, wählen Sie die relevantesten aus oder geben Sie einigen Gruppen mehr als eine. Wenn es mehr als neun Paare gibt, bitten Sie einige Paare, in Vierergruppen zusammenzuarbeiten. Verteilen Sie Exemplare des Einführungsbuchs „Leitfaden für psychologische Erste Hilfe für Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften“ ODER Fotokopien des Abschnitts über komplexe Reaktionen aus diesem Buch.
8. Bitten Sie die Paare, die Notizen zu ihrer spezifischen komplexen Reaktion zu lesen und dann eine kurze Präsentation darüber in ihren eigenen Worten vorzubereiten. Jede Präsentation sollte nicht länger als 1–2 Minuten dauern.

Ihre Präsentation sollte Folgendes enthalten:

- Anzeichen und Symptome einer komplexen Reaktion.
- Was PFA-Helfende tun können, um zu helfen.
- An wen sie sich in ihrem lokalen Umfeld wenden können.

9. Geben Sie den Paaren fünf Minuten Zeit, um daran zu arbeiten.
10. Bitten Sie nun jedes Paar, seine Präsentation vorzutragen.

8.2 Psychosoziale Triage

1. Geben Sie die folgende kurze Erklärung zur psychosozialen Triage:

 Die psychosoziale Triage ist eine Methode zur Identifizierung von Menschen, die in einer Notsituation am dringendsten Unterstützung oder Schutz benötigen. Sie umfasst die schnelle Einschätzung der Bedürfnisse der betroffenen Bevölkerung und die Bereitstellung entsprechender Ressourcen. Die psychosoziale Triage basiert in der Regel auf sehr begrenzten Informationen. Zu den Faktoren können die Art und die Schwere der Situation einer betroffenen Person, die verfügbaren Ressourcen, das Wissen über die Bewältigungsfähigkeiten der betroffenen Person und die für die Hilfe zur Verfügung stehende Zeit gehören.

2. Bilden Sie zwei Gruppen, indem Sie eine Person aus jedem Paar bitten, sich auf die eine Seite des Raumes zu begeben, und die anderen auf die andere Seite.
3. Geben Sie den Gruppen Kopien der Szenarien (Kopien von Szenario 1 „Krise in der Familie“). Geben Sie Gruppe 1 das Szenario 1 und Gruppe 2 Kopien des Szenarios 2 „Der Autounfall“. Geben Sie ihnen 10 Minuten Zeit, das Szenario zu lesen und anschließend die dazugehörigen Fragen zu diskutieren. Bitten Sie sie, sich darauf vorzubereiten, der anderen Gruppe zu berichten, indem sie das Szenario kurz beschreiben und ihre Antworten darauf präsentieren.
4. Nach 10 Minuten bitten Sie jede Gruppe, abwechselnd zu berichten. Verwenden Sie die folgenden Hinweise, um sicherzustellen, dass die Teilnehmenden die gestellten Fragen angemessen beantworten:

Fragen und Beispielantworten:

Szenario 1: Krise in der Familie

1. Wer braucht Hilfe und welche Hilfe wird benötigt?

Wer braucht Hilfe und welche Hilfe wird benötigt?

Die Mutter braucht Hilfe, um sich zu beruhigen. Die Tochter braucht Unterstützung und Verständnis und die Möglichkeit, mit jemandem über das Geschehene zu sprechen. Der Vater braucht ebenfalls Hilfe, aber vielleicht erst zu einem späteren Zeitpunkt.

2. Wem werden Sie zuerst helfen? Warum?

Ich würde zuerst der Tochter helfen, da sie sich in einer prekären Situation befindet und Gefahr läuft, sich erneut zu verletzen, wenn sie keine Unterstützung und Verständnis erhält. Ich kann den Vater bitten, zu versuchen, mit seiner Frau zu sprechen, um sie zu beruhigen, während ich mich um die Tochter kümmere. Vielleicht kann er sie nach draußen bringen und mit ihr spazieren gehen, damit sie sich in einer ruhigen Umgebung unterhalten können.

3. An wen wenden Sie sich noch, wenn Sie weitere Hilfe benötigen?

Wenn die Tochter erneut droht, sich etwas anzutun, oder wenn ich das Gefühl habe, dass dies passieren könnte, werde ich meinen Teamleiter und möglicherweise den Rettungsdienst oder den Sozialdienst um weitere Unterstützung bitten.

Szenario 2: Der Autounfall

1. Wer braucht Hilfe und welche Hilfe wird benötigt?

Die beiden Männer im Auto brauchen Hilfe. Der bewusstlose Verletzte braucht medizinische Hilfe. Der andere Mann muss beruhigt und aus dem Auto befreit werden und auf Verletzungen untersucht werden. Die Enkelin braucht ebenfalls Hilfe, um herauszufinden, warum sie weint und ob sie körperlich verletzt ist.

2. Wem helfen Sie zuerst? Warum?

Ich werde zuerst dem Verletzten helfen, indem ich medizinische Hilfe rufe. Dann werde ich dem Mann, der in Panik ist, helfen, indem ich versuche, ihn zu beruhigen und Hilfe zu holen, um ihn aus dem beschädigten Fahrzeug zu befreien. Die Enkelin wird von ihrer Großmutter versorgt und betreut, daher werde ich sie ermutigen, sich ärztlich untersuchen zu lassen, aber meine Priorität gilt den beiden Männern.

3. Wen würden Sie noch kontaktieren, um weitere Hilfe zu holen, falls nötig?

Ich werde sofort einen Krankenwagen und die Polizei rufen. Außerdem werde ich Warndreiecke aufstellen, um andere Autos davon abzuhalten, in die Unfallfahrzeuge zu fahren. Wenn andere Autofahrende anhalten, um zu helfen, werde ich sie bitten, nach Bedarf zu helfen.

5. Schließen Sie diesen Abschnitt, indem Sie die Schwierigkeiten für Helfende hervorheben, die sich entscheiden müssen, wem sie zuerst helfen sollen, wenn mehrere Personen Hilfe benötigen. Fügen Sie hinzu, dass diese Schwierigkeiten durch die Fähigkeiten und Kompetenzen der Helfenden sowie durch den Kontext noch verstärkt werden. Wenn ein Helfer oder eine Helferin beispielsweise über Kenntnisse in Erster Hilfe verfügt, muss er oder sie möglicherweise nicht sofort medizinische Hilfe rufen (abhängig von den festgestellten Verletzungen), während Helfende ohne Erste-Hilfe-Ausbildung immer zuerst medizinische Hilfe rufen müssen.

8.3 Weiterverweisung an professionelle Hilfe

1. Verweisen Sie auf die Liste der verschiedenen lokalen Ansprechpersonen oder Dienste, die die Gruppe in Sitzung 6 erstellt hat. Betonen Sie, dass in komplizierten Situationen oder wenn jemand eine der hier genannten komplexen Reaktionen zeigt, PFA-Helfende die Person immer an professionelle Hilfe verweisen sollte, sofern diese verfügbar ist.
2. Verteilen Sie Kopien der lokalen Informationen über die Weiterverweisung, sofern verfügbar.

8.4 Mögliche Herausforderungen bei der Bereitstellung von PFA

1. Bitten Sie die Teilnehmenden, Dreiergruppen zu bilden.
2. Bitten Sie sie, darüber nachzudenken, welche Herausforderungen sie als PFA-Helfende erwarten.
3. Geben Sie ihnen etwa drei Minuten Zeit, um darüber zu diskutieren.
4. Zeichnen Sie zwei Spalten auf ein Flipchart und schreiben Sie in die linke Spalte die Überschrift „Herausforderungen“. Nach einigen Minuten bitten Sie die Gruppen um Beiträge und notieren Sie deren Antworten in der Spalte mit der Überschrift „Herausforderungen“. Beispiele für Herausforderungen für PFA-Helfende sind:
- Mehr als einer Person gleichzeitig helfen.
 - Angst während der Hilfeleistung.
 - Starke emotionale Reaktionen auf die Situation (z. B. Wut, Traurigkeit, Trauer).
 - Das Gefühl, unzulänglich zu sein und nicht genug helfen zu können. Mehr als einer Person gleichzeitig helfen.
5. Wenn alle Herausforderungen genannt wurden, bitten Sie um Ideen, wie die einzelnen Herausforderungen bewältigt werden können. Notieren Sie die Lösungsansätze in der rechten Spalte des Flipcharts. Hier einige Beispiele:

Herausforderungen	Möglichkeiten zur Bewältigung
Mehr als eine Person gleichzeitig unterstützen	• Triage-Verfahren anwenden (feststellen, wer am dringendsten Hilfe benötigt). • An andere delegieren, die helfen können.
Angst während der Hilfeleistung	• Sorgen Sie für Sicherheit, bevor Sie anderen PFA leisten.
Starke emotionale Reaktionen	• Lassen Sie diese Gefühle zu und akzeptieren Sie sie. • Verarbeiten Sie diese Gefühle, um negative Auswirkungen zu minimieren • Nehmen Sie sich eine Auszeit • Machen Sie Atemübungen

9. Selbstfürsorge



Bewusstsein für die Bedeutung der Selbstfürsorge schärfen und eine beruhigende Atemtechnik üben.



Flipchart und Marker

9.1 Sich vor und nach der PFA um sich selbst kümmern



1. Beginnen Sie die Aktivität, indem Sie die Teilnehmenden bitten, still über alles nachzudenken, was sie heute gelernt und geübt haben. Bitten Sie sie, mitzuteilen, was ihnen persönlich bei der PFA für Menschen in Not schwierig erscheint.

Beispiele für Herausforderungen sind:

- Emotionale Betroffenheit durch das Leiden anderer.
- Das Gefühl, nicht genug getan zu haben oder die Probleme der Person nicht lösen zu können.
- Schlechtes Gewissen, weil man nicht mehr Menschen helfen konnte (bei Großereignissen).
- Angst, dass Ihnen selbst einmal so etwas Schlimmes passieren könnte.

2. Bitten Sie nun die Teilnehmenden, Paare zu bilden und kurz eine Erfahrung oder Situation zu beschreiben, die für sie besonders schwierig war. Bitten Sie sie, zu diskutieren, wie sie mit solchen Herausforderungen bisher umgegangen sind oder wie sie andere dabei beobachtet haben.

Beispiele für Antworten sind:

- Indem man mit jemandem über seine Gefühle und Herausforderungen spricht.
- Sich eine Auszeit zum Ausruhen nehmen
- Sport treiben.

3. Fassen Sie die Antworten zusammen, indem Sie sagen



Psychologische Erste Hilfe für Menschen in Not kann für die Helfenden sowohl körperlich 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, haben Sie vielleicht dennoch das Gefühl, nicht genug getan zu haben. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie vor und nach der Hilfeleistung für sich selbst sorgen können.

4. Bitten Sie die Teilnehmenden, aufzustehen, im Raum herumzulaufen und miteinander darüber zu sprechen, wie sie sich selbst versorgen können, um sich auf die PFA für Menschen in Not **vorzubereiten**. Bitten Sie sie, mit mehreren Personen zu sprechen, um verschiedene Ideen zu hören.
5. Nach einigen Minuten, in denen Sie beobachten, dass unterschiedliche Gespräche stattgefunden haben, bitten Sie alle, sich wieder im Kreis aufzustellen. Bitten Sie sie, einige der Ideen, über die sie gesprochen haben, mitzuteilen.
6. Notieren Sie die Beispiele auf einem Flipchart.

Fügen Sie Folgendes hinzu, falls die Teilnehmenden es nicht erwähnen:

- Sich ihrer eigenen Grenzen bewusst sein, d. h. die Grenzen ihres Fachwissens und Kompetenzen erkennen und wissen, wann man jemanden an eine fachkundige Person weiterverweisen muss
- Sich selbst beruhigen, indem man sich mental vorbereitet, bevor man Hilfe leistet.
- Wissen, mit wem Sie zusammenarbeiten werden, wenn Sie mit einer Kollegin oder einem Kollegen oder in einem Team zusammenarbeiten, und die Rollen aller Beteiligten kennen.
- Die Nummer der Teamleitenden oder einer anderen Person haben, die Sie anrufen können, wenn Sie Hilfe bei der Weiterverweisung benötigen.
- Über fundierte Kenntnisse des lokalen Systems zu Weiterverweisung und der Verfahren verfügen (z. B. wissen, an wen man sich wenden muss, wenn man ein Kind trifft, das von seiner Familie getrennt wurde, oder was zu tun ist, wenn jemand von sexueller oder geschlechtsspezifischer Gewalt berichtet).

7. Wenn alle ihre Ideen geteilt haben, bitten Sie die Teilnehmenden, erneut herumzugehen, diesmal jedoch darüber zu sprechen, was sie tun können, um **nach der PFA** für sich selbst zu sorgen.
8. Nach einigen Minuten und nachdem Sie beobachtet haben, dass alle mehrere Gespräche geführt haben, bringen Sie alle wieder in den Kreis zurück. Bitten Sie sie, einige ihrer Ideen dazu zu teilen, was Sie tun können, um nach der PFA für sich selbst zu sorgen. Notieren Sie die Beispiele auf einem Flipchart.

Fügen Sie Folgendes hinzu, falls die Teilnehmenden es nicht erwähnen:

- Reaktionen erkennen und zulassen, d. h. sich Stimmungsschwankungen oder Auswirkungen der PFA bewusst machen und diese als Teil der Erfahrung akzeptieren.
 - Kenntnis und Erkennen von Anzeichen und Symptomen von extremem Stress und Burnout.
 - Bei Bedarf Unterstützung suchen, d. h. erkennen, ob Sie Unterstützung von anderen benötigen, z. B. Zeit, um über das Erlebte zu sprechen. Betonen Sie die Bedeutung der Unterstützung durch Familie, Freundinnen und Freunden und Gleichaltrige, wenn Sie über Unterstützung durch andere sprechen
 - Kennen und praktizieren Sie Strategien zur Selbstfürsorge.
9. Führen Sie mit den Teilnehmenden ein kurzes Brainstorming zu verschiedenen Beispielen für Selbstfürsorgestrategien durch, z. B. Sport, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf, Zeit mit Freunden verbringen usw.
 10. Betonen Sie, dass die PFA-Prinzipien „Hinschauen“ und „Zuhören“ auch für die Selbstfürsorge gelten, da die Helfenden lernen, zu erkennen, welche Situationen oder Erfahrungen sie stark beeinflussen. Sie **SCHAUEN HIN**, um ihre eigenen Stresssymptome zu erkennen. Sie **HÖREN** auf ihren Geist und ihren Körper, um herauszufinden, welche Maßnahmen erforderlich sind, damit sie sich besser fühlen. Und sie **VERBINDEN** sich mit anderen, um Unterstützung zu erhalten.
 11. Erklären Sie, dass Sie nun eine kurze Atemübung machen werden, die beim Umgang mit Stressgefühlen hilfreich ist.

9.2 Atemübung 10

 **Atemübungen können manchmal starke emotionale Reaktionen hervorrufen. Seien Sie sich dessen bewusst und seien Sie darauf vorbereitet, diskret und beruhigend zu reagieren, damit die Person nicht negativ beeinflusst wird.**

1. Bitten Sie die Teilnehmenden, sich im Kreis hinzusetzen oder so zu stehen, dass sie genügend Platz um sich herum haben und niemanden berühren.
2. Bitten Sie sie, aufrecht zu sitzen oder zu stehen und etwa 30 Sekunden lang still zu bleiben. Sie sollten sich auf die Verbindung zwischen ihren Füßen und dem Boden konzentrieren oder, wenn sie sitzen, auf die Verbindung zwischen ihrem Körper und dem Stuhl. Bitten Sie sie, sich darauf zu konzentrieren, mit dem Boden verbunden zu sein.
3. Bitten Sie sie nun, eine Hand auf den Bauch und die andere auf die Brust zu legen. Bitten Sie sie, sich ruhig auf ihre Atmung zu konzentrieren, ohne sie zu verändern. Sie sollten darauf achten, ob sie in die Brust oder in den Bauch atmen.
4. Bitten Sie die Teilnehmenden leise, langsam und tief in den Bauch zu atmen und die Luft langsam durch den Mund auszuatmen. Üben Sie dies einige Minuten lang.
5. Beenden Sie die Übung, indem Sie erklären, dass die Kontrolle der Atmung eine der wirksamsten Methoden ist, um sich in einer belastenden Situation zu beruhigen.

10. Abschluss des Workshops



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



Kopien von Anhang D: Formular zur Bewertung der Schulung

1. Bitten Sie die Teilnehmenden, einen Kreis zu bilden.
2. Erklären Sie, dass Sie nun das Ende der Schulung „Grundlagen der PFA“ erreicht haben und dass Sie Feedback zur Schulung wünschen, um diese in Zukunft verbessern zu können.
3. Verteilen Sie den Teilnehmenden das Formular zur Bewertung der Schulung und 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: 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 (der Anführer/die Anführerin). Nun sagen Sie allen im Kreis, sie sollen ihre Hände hinter den Rücken nehmen. Die Anführerin oder der Anführer wirft manchmal tatsächlich den Ball jemandem zu und manchmal tut sie oder er nur so, als würde sie oder er den Ball werfen. Wenn jemand nach dem Ball greift, obwohl er nicht geworfen wurde, muss er oder sie in die Mitte treten und der neue Anführer oder die neue Anführerin werden.

Fang meinen Finger

Bitten Sie die Teilnehmenden, sich mit Ihnen in einem großen Kreis aufzustellen. Erklären Sie nun, dass Sie eine kleine Übung machen werden, um ihre Konzentration und die Reaktionsfähigkeit zu fördern. Bitten Sie alle, den Zeigefinger ihrer rechten Hand zu heben. Bitten Sie nun alle, die Handfläche ihrer linken Hand hochzuhalten – bitten Sie sie, die Hand so zu drehen, dass die Handfläche flach ist 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 wählen Sie ein beliebiges anderes Wort) rufen, versuchen müssen, den Zeigefinger ihres linken Nachbarn zu fangen, während sie gleichzeitig versuchen, nicht von ihrer rechten Nachbarin oder Nachbarn 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 oder 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. Der Schulungsleitende bricht den Kreis auf, sodass es einen Anfang und ein Ende gibt. Nun fordert er die Anführerin oder den Anführer der Polonäse 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 oder 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 fordern Sie sie zum Anfangen auf. Nach etwa einer Minute geben Sie ihnen einen weiteren Ballon und sagen, dass sie auch diesen in der Luft halten müssen. Wiederholen Sie dies einige Male, bis die Teilnehmenden richtig in Schwung gekommen sind.

Anhang B: Beispiele für Schulungspläne

Hier finden Sie zwei Beispiel-Schulungspläne für Modul 2, die die angegebenen Pausen enthalten.

Der erste Plan ist für eine eintägige Schulung und der zweite für eine anderthalbtägige Schulung vorgesehen. Der Zeitplan und die Struktur können an die Bedürfnisse der Schulungsleitenden und Teilnehmenden angepasst werden.

SCHULUNGSPLAN 1: EINTÄGIGE SCHULUNG		
Uhrzeit	Schulungsprogramm	Materialien
08:30 – 09:15	1. Einleitung	Kopien von Anhang C. 1. „Hinschauen, Zuhören, Verbinden“-Karten. Flipchart mit dem Schulungsprogramm oder Kopien für jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer. Papier und Stifte. Flipchart und Marker, Klebeband oder Stecknadeln.
09:15 – 09:35	2. Was ist PFA?	Flipcharts mit Listen, was PFA ist und was PFA nicht ist.
09:35 – 09:45	3. Belastende Ereignisse	Flipchart-Papier, Haftnotizen und Marker.
09:45 – 10:05	4. Reaktionen auf belastende Ereignisse	Flipcharts und Marker Vorbereiteter Flipchart, unterteilt in vier Abschnitte mit den Überschriften „Verhalten“, „Emotionen“, „Körper“ und „Gedanken“.
10:05 – 10:20	PAUSE	
10:20 – 10:35	5. Entwicklung von Fallstudien	Kopien von Anhang C. 1. „Hinschauen, Zuhören, Verbinden“-Karten. Papier und Stifte. Kopien von Anhang C. 2. Entwicklung von Fallstudien.
10:35 – 12:50	6. „Hinschauen, Zuhören, Verbinden“	Kopien von Anhang C: 1. „Hinschauen, Zuhören, Verbinden“-Karten. Stellen Sie verschiedene Materialien für die HZV-Gruppenpräsentationen bereit (Flipchart-Papier und Marker, Stifte und Papier usw.). Kopien von Anhang C. 3. Reaktionen erkennen: Eine Fallstudie mit Fragen. Post-it-Zettel in zwei verschiedenen Farben und Stifte. Flipchart-Papier und Marker
12:50 – 13:30	MITTAGSPAUSE	
13:30 – 14:30	7. PFA-Rollenspiele	Kopien der Fallstudien, die von den Gruppen in Sitzung 5 erarbeitet wurden
14:30 – 14:45	PAUSE	
14:45 – 16:45	8. Komplexe Situationen und Reaktionen	Flipchart und Marker Kopien des Einführungsbuchs „A Guide to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies“ ODER Fotokopien des Abschnitts über komplexe Reaktionen aus diesem Buch Kopien von Anhang C: 5. Zwei Szenarien mit Fragen Falls verfügbar, aktuelle lokale Informationen zur Weiterverweisung.
16:45 – 17:30	9. Selbstfürsorge	Flipchart und Marker
17:30 – 17:45	10. Ende des Workshops	Kopien von Anhang D: Formular zur Bewertung der Schulung.

SCHULUNGSPLAN 2: EINEINHALBTÄGIGE SCHULUNG		
Uhrzeit	Schulungsprogramm	Materialien
TAG EINS		
09:00 – 09:45	1. Einleitung	Kopien von Anhang C. 1. „Hinschauen, Zuhören, Verbinden“-Karten. Flipchart mit dem Schulungsprogramm oder Kopien für jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer. Papier und Stifte. Flipchart und Marker, Klebeband oder Stecknadeln.
09:45 – 10:05	2. Was ist PFA?	Flipcharts mit Listen, was PFA ist und was PFA nicht ist.
10:05 – 10:15	3. Belastende Ereignisse	Flipchart-Papier, Haftnotizen und Marker.
10:15 – 10:35	4. Reaktionen auf belastende Ereignisse	Flipcharts und Marker. Vorbereiteter Flipchart, unterteilt in vier Abschnitte mit den Überschriften „Verhalten“, „Emotionen“, „Körper“ und „Gedanken“.
10:35 – 10:50	PAUSE	15
10:50 – 11:05	5. Entwicklung von Fallstudien	Kopien von Anhang C. 1. „Hinschauen, Zuhören, Verbinden“-Karten. Papier und Stifte. Kopien von Anhang C. 2. Entwicklung von Fallstudien.
11:05 – 12:45	6. „Hinschauen, Zuhören, Verbinden“ (Teil 1) Pause nach „Aktives Zuhören“	Kopien von Anhang C: 1. „Hinschauen, Zuhören, Verbinden“-Karten. Stellen Sie verschiedene Materialien für die HZV-Gruppenpräsentationen bereit (Flipchart-Papier und Marker, Stifte und Papier usw.). Kopien von Anhang C. 3. Reaktionen erkennen: Eine Fallstudie mit Fragen. Haftnotizen in zwei verschiedenen Farben und Stifte. Flipchart-Papier und Marker.
12:45 – 13:45	MITTAGSPAUSE	60
13:45 – 14:15	6. „Hinschauen, Hören, Verbinden“ (Teil 2) Beginnen Sie mit den „VERBINDEN“-Präsentationen	Stellen Sie verschiedene Materialien für die HZV-Gruppenpräsentationen bereit (Flipchart-Papier und Marker, Stifte und Papier usw.).
14:15 – 15:15	7. PFA-Rollenspiele	Fallstudien, die von den Gruppen in Sitzung 5 entwickelt wurden, und Kopien von Anhang C. 4. Feedback-Formulare für Rollenspiele
15:15 – 15:30	Rückblick auf den ersten Tag	15
TAG ZWEI		
09:00 – 09:15	Zusammenfassung des ersten Tages und Vorstellung des zweiten Tages	Flipchart und Marker
09:15 – 11:15	8. Komplexe Situationen und Reaktionen	Flipchart und Marker Exemplare des Einführungsbuchs „A Guide to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies“ ODER Fotokopien des Abschnitts im Buch über komplexe Reaktionen. Kopien von Anhang C: 5. Zwei Szenarien mit Fragen Falls verfügbar, aktuelle lokale Informationen zur Weiterverweisung.
11:15 – 11:30	PAUSE	
11:30 – 12:15	9. Selbsthilfe	Flipchart und Marker
12:15 – 12:30	10. Abschluss des Workshops	Kopien von Anhang D: Formular zur Bewertung der Schulung

Anhang C: Schulungsressourcen

1. „Hinschauen, Zuhören, Verbinden“-Karten



Drucken Sie die Tabelle auf der nächsten Seite aus. Schneiden Sie zwei Quadrate aus, die die Vorder- und Rückseite einer „Hinschauen, Zuhören, Verbinden“ (HZV)-Karte bilden. Siehe Beispiel unten.

Kleben oder heften Sie die beiden Seiten zusammen, um eine Karte zu erstellen. Geben Sie jeder Person bei ihrer Ankunft eine HVZ-Karte. Diese werden später in verschiedenen Schulungssitzungen verwendet.

Einige Teilnehmenden erhalten möglicherweise dieselben Karten. Wenn mehr als 21 Teilnehmenden an der Schulung teilnehmen, müssen Sie mehrere Exemplare ausdrucken und weitere Karten anfertigen.

Vorderseite	Rückseite
Hinschauen 1	Suchen Sie Informationen darüber, was passiert ist und was gerade geschieht.

Hinschauen 1	Suchen Sie nach Informationen darüber, was passiert ist und was gerade geschieht.	Zuhören 1	Zuhören bezieht sich darauf, wie Sie auf jemanden zugehen.	Verbinden 1	Verbinden hilft Menschen dabei, auf Informationen zuzugreifen.
Hinschauen 2	Hinschauen Sie hin, wer Hilfe braucht.	Zuhören 2	Zuhören bezieht sich darauf, wie Sie sich vorstellen.	Verbinden 2	Verbinden bedeutet, Menschen dabei zu helfen mit ihren Angehörigen und ihrem sozialen Umfeld in Verbindung zu bleiben.
Hinschauen 3	Achten Sie auf Sicherheitsrisiken.	Zuhören 3	Zuhören bezieht sich darauf, wie Sie aufmerksam und aktiv zuhören.	Verbinden 3	Verbinden bedeutet, Menschen dabei zu helfen, praktische Probleme anzugehen.
Hinschauen 4	Achten Sie auf körperliche Verletzungen.	Zuhören 4	Zuhören bezieht sich darauf, wie Sie die Gefühle einer anderen Person akzeptieren.	Verbinden 4	Verbinden hilft Menschen, Zugang zu Dienstleistungen und weitere Hilfe zu erhalten.
Hinschauen 5	Nach unmittelbaren und praktischen Bedürfnissen Ausschau halten.	Zuhören 5	Zuhören bezieht sich darauf, wie Sie die Person in Not beruhigen.	Verbinden 5	Verbinden bedeutet, Menschen dabei zu helfen, Zugang zu Informationen zu erhalten.
Hinschauen 6	Achten Sie auf emotionale Reaktionen.	Zuhören 6	Zuhören bezieht sich darauf, wie Sie nach Bedürfnissen und Anliegen fragen.	Verbinden 6	Verbinden bedeutet, Menschen dabei zu helfen, mit ihren Angehörigen und ihrem sozialen Umfeld in Verbindung zu bleiben.
Hinschauen 7	Suchen Sie Informationen darüber, was passiert ist und was gerade geschieht.	Zuhören 7	Zuhören bezieht sich darauf, wie Sie der Person helfen, Lösungen für ihre Bedürfnisse und Probleme zu finden.	Verbinden 7	Verbinden bedeutet, Menschen dabei zu helfen, praktische Probleme anzugehen.

2. Entwicklung von Fallstudien

Erstellt von GRUPPE Nr. _____

Beschreiben Sie kurz das belastende Ereignis

Überlegen Sie sich einen Namen für eine Person, die von dem Ereignis betroffen ist

Geben Sie einige persönliche Informationen an (z. B. Geschlecht, Alter, Familienstand usw.):

Überlegen Sie sich einen Kontext (z. B. Umgebung, Tageszeit, private oder öffentliche Situation, andere Personen in der Nähe? usw.)

Erstellen Sie eine Liste der wichtigsten Reaktionen der Person:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

3. Reaktionen identifizieren: Eine Fallstudie mit Fragen



Drucken Sie Kopien dieser Fallstudie aus und geben Sie jeder Gruppe eine Kopie. Denken Sie daran, einen Namen für die Frau zu wählen, der für Ihre Region typisch ist.

Die Fallstudie

Ich wurde von einer Kollegin (NAME) angerufen, die sich in einer sehr verzweifelten Lage befand. Vor etwa zwei Wochen waren drei bewaffnete Männer in ihr Haus eingebrochen. Sie hatten ihr zwar nichts angetan, aber sie bedroht und alle Wertsachen mitgenommen, die sie finden konnten. Sie hatte große Angst, aber sie hatte die Situation gut gemeistert und war ruhig geblieben. Nachdem die Männer verschwunden waren, rief (NAME) die Polizei und einen Schlüsseldienst, da sie ihre Schlüssel mitgenommen hatten. Allerdings waren zwei Wochen vergangen, und sie fühlte sich nicht gut. Sie erzählte mir, dass sie in den letzten zwei Wochen kaum geschlafen und sogar einige Nächte lang wach gelegen hatte, weil sie Angst hatte, dass sie zurückkommen würden. Sie konnte nicht zur Arbeit gehen, da sie zu müde war, um sich zu konzentrieren.

Anweisungen

Besprechen Sie die folgenden Fragen in Ihren Gruppen und machen Sie sich Notizen, um sie anschließend im Plenum vorzutragen.

Verwenden Sie die Ihnen ausgehändigten Haftnotizen, um Beispiele für häufige und schwerwiegende Reaktionen aufzuschreiben – schreiben Sie jeweils eine Reaktion pro Haftnotiz.

Fragen

1. Wie würden Sie die HINSCHAUEN-Maßnahmen in dieser Situation anwenden?
2. Welche häufigen Reaktionen würde die Frau Ihrer Meinung nach auf eine solche Erfahrung zeigen?
3. Welche schweren Reaktionen könnte sie auf eine solche Erfahrung zeigen? Wann und warum würden Sie professionelle Hilfe hinzuziehen?

4. Feedbackformular für Rollenspiele

Name der beobachteten Person: _____

FEEDBACK-FORMULAR		
Handlungsprinzip und Maßnahmen	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 geschieht		
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 genähert hat.		
sich vorgestellt hat.		
aufmerksam zugehört hat.		
die Gefühle der anderen Person akzeptiert hat.		
die Person in Not beruhigt hat.		
nach Bedürfnissen und Sorgen gefragt hat.		
der Person/den Personen in Not dabei half, Lösungen für ihre unmittelbaren Bedürfnisse und Probleme zu finden.		
VERBINDUNG bezieht sich darauf, ob der Person in Not geholfen wurde,		
Zugang zu Informationen zu bekommen.		
mit Angehörigen und sozialen Netzwerken in Verbindung zu bleiben.		
praktische Probleme zu bewältigen.		
Zugang zu Dienstleistungen und weitere Hilfe zu erhalten.		

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

5. Zwei Szenarien mit Fragen

Szenario 1: Krise in der Familie

Sie besuchen seit einem Jahr einmal pro Woche eine Flüchtlingsfamilie im Rahmen Ihrer Arbeit als Ehrenamtlicher oder Ehrenamtliche beim Roten Kreuz. Sie verstehen sich sehr gut mit allen Familienmitgliedern und fühlen sich mit der ganzen Familie verbunden. Eines Tages kommen Sie an und finden die ganze Familie in großer Not vor, da die älteste Tochter versucht hat, sich das Leben zu nehmen, indem sie sich die Pulsadern aufgeschnitten hat. Sie war im Krankenhaus, ist aber jetzt wieder zu Hause. Als Sie ankommen, sind die Eltern sehr aufgewühlt. Die Tochter hat sich in ihrem Zimmer eingeschlossen und weigert sich, mit jemandem zu sprechen. Der Vater sitzt am Fenster, starrt vor sich hin und sagt kein Wort. Die Mutter redet ununterbrochen darüber, was sie alles durchgemacht haben, wie wütend sie ist und wie undankbar ihre Tochter ist, dass sie ihnen das antut.

Fragen:

1. Wer braucht Hilfe und welche Hilfe brauchen sie?

2. Wem werden Sie zuerst helfen? Warum?

3. An wen würden Sie sich wenden, um weitere Hilfe zu erhalten, falls nötig?

Szenario 2: Der Autounfall

Sie fahren von der Arbeit nach Hause, als Sie vor sich einen Autounfall sehen. Zwei Autos sind zusammengestoßen und schwer beschädigt. Sie halten an und eilen zu Hilfe. In dem einen Auto sitzt ein älteres Ehepaar mit ihrer Enkelin. Im anderen Auto sitzen zwei junge Männer. Das ältere Ehepaar und die Enkelin haben leichte Verletzungen, aber ihre körperlichen Verletzungen scheinen nicht schwerwiegend zu sein. Sie steigen aus dem Auto und umarmen sich. Die Enkelin weint. Im anderen Auto ist einer der beiden jungen Männer schwer verletzt und bewusstlos. Der andere Insasse ist in Panik und schreit und weint.

Fragen:

1. Wer braucht Hilfe und welche Hilfe brauchen sie?

2. Wem werden Sie zuerst helfen? Warum?

3. An wen würden Sie sich wenden, um weitere Hilfe zu erhalten, falls nötig?

Anhang D: Formular zur Bewertung der Schulung

FORMULAR ZUR BEWERTUNG DER SCHULUNG „GRUNDLAGEN DER 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 mehr über Reaktionen auf belastende Ereignisse.					
3.2 Ich weiß, was psychologische Erste Hilfe ist und was sie nicht ist.					
3.3 Ich verstehe die drei Handlungsprinzipien „Hinschauen, Zuhören und Verbinden“.					
3.4 Ich habe geübt, jemandem in einer Notlage PFA zu leisten.					
3.5 Ich habe komplexe Reaktionen und Situationen berücksichtigt.					
3.6 Ich verstehe, wie wichtig Selbstfürsorge ist, wenn man anderen hilft.					
4. Folgendes hat mir geholfen, das Thema besser zu verstehen					
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?					