

**Akute Krise Todesfall:** Jeden kann es treffen – ein nahestehender Mensch ist plötzlich und aus ungeklärter Ursache verstorben. Was ist zu tun, wie bekommt man seine Gefühle und Gedanken in den Griff und wie kann ich das Geschehen vor Ort richtig einordnen? Auch wenn alle Einsatzkräfte ihr Bestes geben und Kriseninterventionsdienste wie z. B. Notfallseelsorge sogar einige Stunden bleiben, unterstützen und trösten, kommt doch die Stunde, wo alle wieder weg sind. Dann ist man allein und realisiert langsam, was passiert ist. Oder es ergeben sich im Nachhinein Fragen und man wünscht sich eine(n) weitere(n) Ansprechpartner\*in.

Auch hier möchten wir mit unserem neuen Akut-Krisentelefon helfen und unterstützen. Deshalb wurden unsere Ehrenamtlichen für solche Situationen geschult. Nachfolgend ein Auszug aus dem Schulungsprogramm, um ggf. selbst auf solche Situationen besser vorbereitet zu sein:

#### **Unmittelbar nach Eintreten des Todes:**

- Ruhe bewahren
- Arzt verständigen, um den Tod offiziell festzustellen (Totenschein wird ausgestellt)
- Benachrichtigung der engsten Angehörigen und weitere Schritte besprechen
- In diesem Zeitraum begleiten wir im sog. **peritraumatischen Intervall**, in der Zeit vom Eintritt des Ereignisses und den ersten Stunden. Ziel: Wiederherstellung der Handlungsfähigkeit.

#### **Primäre Symptome sind u.a.:**

- Gefühl der Empfindungslosigkeit, Angst,
- Fehlen der emotionalen Reaktionsfähigkeit
- Wahrnehmungsstörungen, Gedächtnisverlust
- Derealisation, Depersonalisation, Verzweiflung
- Hilflosigkeit, Orientierungsverlust („Chaos“)
- Kontrollverlust. Gefühl, ausgeliefert zu sein.

#### **Zentrale Elemente der Psychoedukation:**

- Emotionale Entlastung, Informationsvermittlung
- Soziales Umfeld aktivieren, wen möchten Sie jetzt bei sich haben? Z. B. Familie, Nachbarn, Freunde ...
- Angstreduktion, Trauerarbeit, Hoffnung geben
- Entlastung von Schuld- und Versagensgefühlen
- Bestattungsvertrag, welche Aufgaben werden selbst übernommen?

#### **Hilfreiche Unterstützung:**

- Nähe und Distanz beachten/zulassen
- Bedürfnisse wahr- und ernstnehmen
- Betroffene erzählen lassen
- Ermutigen, Gefühle zu zeigen
- Zuhören, Schweigen aushalten
- Fragen beantworten, soweit möglich/sinnvoll
- Floskeln vermeiden, klare Ausdrucksweise
- Schuldgefühle nicht ausreden, sondern mittragen

## **Krisentelefon 0821 / 349 7 349**

**Ob persönliche Krise, schwerer Schicksalsschlag oder Todesfälle in unmittelbarer Umgebung:**



Bild: Franz Schütz

#### **Chancen der Akutbegleitung:**

Am Anfang der Trauer lässt sich die Verarbeitung wie zu keinem Zeitpunkt später mehr positiv unterstützen!

#### **S A F E R – Modell:**

##### **Stabilisierung / Stimulanzverminderung**

Für Ruhe sorgen, heftige Reaktionen aushalten. Emotionen sollen kontrolliert und geordnet ablaufen können, aber nicht unterdrückt werden. Abreagieren ist sehr wichtig, subjektives Empfinden bessert sich. Angst und Depressivität nehmen ab. Bewältigungsmechanismus wirkt besser.

**Akzeptanz:** Abschiednehmen ist wichtig für die Akzeptanz, Ereignisse schildern lassen, Gefühle benennen, Tod wird fassbar / begreifbar.

##### **Förderung des Verstehens / Begreifens**

Weiterführende Informationen vermitteln. Ziel: Wiedererlangen der Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit des Betreuten. Hilfe beim Einordnen ins eigene Lebensbild.

##### **Entwicklung von Bewältigungsstrategien**

Wie geht es weiter, wer/was hilft? Entwicklung von Bewältigungsstrategien Aktivieren sozialer Ressourcen und eigener Fähigkeiten: Struktur der nächsten Stunden, Tage, Schritte besprechen, nicht bevormunden, Verwandte, Freunde, Nachbarn aktivieren.

##### **Rückführung zur Selbständigkeit**

Wiederherstellung der Handlungsfähigkeit.

All die intensiven Schulungen sowie unsere langjährigen Erfahrungen am Trauertelefon haben uns optimal vorbereitet, Anrufenden über unser neues Krisentelefon beizustehen. Zudem können wir zurückrufen, wenn Anrufende dies wünschen.

Diese „Zugehstruktur“ erleben Betroffene als Form der besonderen Fürsorge. Das Krisentelefon bietet nun allen Anrufenden einen deutlich persönlicheren Kontakt, da sie unsere Ehrenamtlichen hier in Augsburg direkt erreichen. Die Anonymität unserer Mitarbeiter bleibt auch bei dieser Hilfestellung trotzdem gewahrt.