

Psychologische Erste Hilfe

des Kantons St.Gallen



»» Die **PEH** hilft nach
belastenden Ereignissen. ««

Ein schwerer Unfall, Feuer oder Explosion

Ein gewalttätiger Überfall

Ein Suizid

Ein aussergewöhnlicher Todesfall

Eine Naturkatastrophe



Wie erkenne ich eine seelische Überforderung?

Akute Belastungsreaktionen auf aussergewöhnliche Erlebnisse sind kurz, häufig und normal.

- **Vornehmlich rationales (vernünftiges) Verhalten**
Ausklammern von Gefühlen, fehlendes Empfinden von Schmerz und Erschöpfung
- **Vornehmlich affektives (gefühlbezogenes) Verhalten**
Nichterkennen von Gefahren, kopflose Flucht, Betriebsamkeit, Lach- und Weinanfälle, unaufhaltsamer Redefluss
- **Kindlich anmutendes Verhalten**
Stottern, Stammelnen, Wimmern, sich Anklammern
- **Körperliche Symptome**
Kalter Schweiß, Herzrasen, trockener Mund, weiche Knie, Zittern, Ohrensausen
- **Erstarren**
Scheinbares Unbeteiligtsein, Verkennung der Umgebung, das Gefühl, nicht mehr sich selber zu sein, Schrecklähmung, Teilnahmslosigkeit bis – sehr selten, aber möglich – zu psychisch bedingter Blindheit und Taubheit, Verstummen (Mutismus)

Rufen Sie die Psychologische Erste Hilfe – PEH !

Mitglieder der Psychologischen Ersten Hilfe (PEH) sind ausgebildete Personen, die über normale Reaktionen auf abnormale Situationen informieren. Sie wissen Bescheid über die Möglichkeit von Traumafolgestörungen, daher unterstützen sie Sie in Ihren Bewältigungsstrategien, damit Sie möglichst bald wieder in Ihren Alltag zurück kehren können.



» Die **PEH** ist 24 Stunden,
365 Tage im Jahr erreichbar. «

- **Telefon 144**
- Die aufgeborenen Teammitglieder sind in der Regel spätestens nach einer Stunde vor Ort.

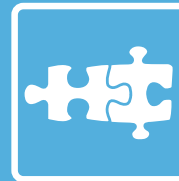
Arbeitsweise der PEH

angelehnt an das SAFER-Modell
(Everly 2002; Hausmann 2003)

- S**tabilisieren Betroffene von den Stressoren wegbringen
- A**nerkennen erzählen lassen und anerkennen
- F**ördern Verstehen fördern und erleichtern
- E**rmutigen von Handlungen zur Bewältigung
- R**ückgewinnen von Handlungsfähigkeit

Über die Einsatzgruppe

Der Kanton St.Gallen verfügt seit 1994 über eine Einsatzgruppe Psychologische Erste Hilfe (PEH). Die PEH wird bei Grossereignissen aber auch zur Bewältigung belastender alltäglicher Ereignisse eingesetzt.



- **Wir unterstützen**
bei der Verarbeitung der belastenden Ereignisse.

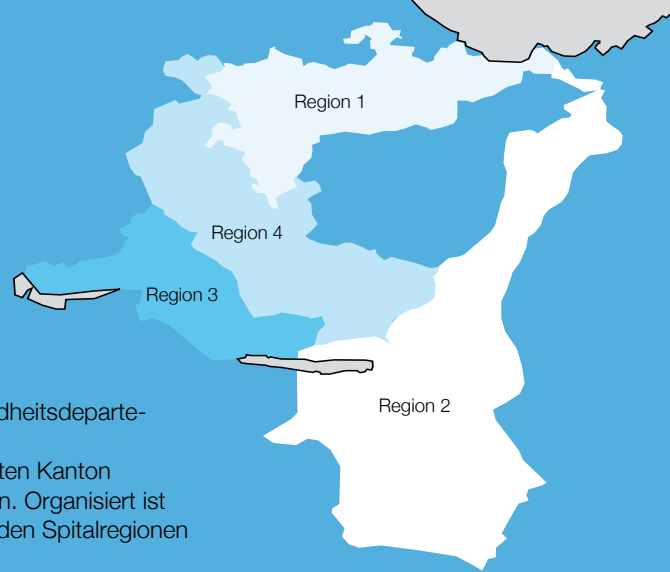


- **Wir informieren**
über Reaktionen auf aussergewöhnlichen Stress und Spätfolgen von Traumatisierungen sowie deren Verhinderung.



- **Wir vermitteln**
allenfalls notwendige Nachbetreuung.

Region 1 – St.Gallen Rorschach Flawil
Region 2 – Rheintal Werdenberg Sarganserland
Region 3 – Linth
Region 4 – Fürstenland Toggenburg



Die PEH arbeitet im Auftrag des Gesundheitsdepartements des Kantons St.Gallen.

Die Pikettorganisation wird im gesamten Kanton St.Gallen jederzeit und überall angeboten. Organisiert ist die PEH in vier Regionen entsprechend den Spitalregionen des Kantons St.Gallen.

Die Fachleute der PEH kommen aus verschiedenen helfenden Berufen (Pflegefachpersonen, Psychologen, Seelsorger, Sozialarbeiter, Ärzte) sowie weitere speziell ausgebildete Personen aus Einsatzgruppen, z.B. Samariter. Die Teammitglieder nehmen regelmässig an Fortbildungen und Supervisionen teil.

Die Kosten werden im Rahmen der Leistungsvereinbarungen mit den Kantonalen Psychiatrischen Diensten geregelt. Die PEH verrechnet den Versicherungen oder Einsatzformationen pro Person/Stunde Fr. 120.– .

Die PEH wurde 2006 vom Nationalen Netzwerk für psychologische Nothilfe (NNPN) als Einsatz- und Ausbildungsorganisation zertifiziert (siehe Homepage www.nnpn.ch).

Abgrenzungen

Nicht zum Auftrag der PEH gehören:

- Suizidverhindernde Gespräche (Polizei → Ärzte)
- Betreuung von Vergewaltigungsoptionern (Soforthilfe Vergewaltigungsoptionern)
- Interventionen bei häuslicher Gewalt (Polizei)
- Therapeutische Massnahmen jeglicher Art (psychologische Fachpersonen, schulpsychologische und psychiatrische Dienste u.a.)



>> Psychologische Erste Hilfe – und dann? <<

Weiterführende Hilfe

Am Ende eines Einsatzes vermittelt die PEH bei Bedarf Kontakte zu:

- Psychiatrischen Zentren
- niedergelassenen Psychiatern und Psychologen
- der örtlichen Kirchgemeinde oder Glaubensgemeinschaft

Impressum:
Psychologische Erste Hilfe des Kantons St.Gallen

1. Auflage, Dezember 2010

