

- Einsatznachsorge • Krisenintervention • Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen •

## Unsere Schulungsangebote

Neben den präventiven Schulungen bieten wir die folgenden CISM Module nach den Richtlinien der ICISF / DG PTSB e.V. mit Zertifizierung an:

- Grundlehrgang posttraumatische Stressbewältigung (Basic CISM)
- Aufbaulehrgang posttraumatische Stressbewältigung (Advanced CISM)
- Aufbaulehrgang individuelle Krisenintervention (Peer support / Individual Crisis Intervention)

### Was ist CISM?

CISM steht im Englischen für Critical Incident Stress Management. Im deutschen Sprachgebrauch wird häufig der Begriff „Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen“ benutzt.

Definition eines Critical Incident bzw. eines belastenden Ereignisses: **Jede Situation, die so ungewöhnlich starke emotionale Reaktionen hervorruft, dass die Funktionsfähigkeit der mit ihr konfrontierten Person beeinträchtigt wird.** Solche Situationen sind gekennzeichnet durch **Gefühle der Ohnmacht, Hilflosigkeit** oder **Schuld**, eine **Identifikation mit dem Opfer, massive persönliche Betroffenheit, hohe Ereignisintensität** oder **eine Bedrohung von eigenem Leib und Leben.**

Gemeint ist damit, dass diese Person unter Umständen nicht ohne weiteres "zurück zur Tagesordnung" kehren kann, da sie ein psychisches Trauma erlitten hat. Dieses Trauma ist eine Reaktion auf eine emotionale Störung, welches die individuellen Bewältigungsstrategien der betroffenen Person deutlich überfordert hat. Man nennt diese emotionale Störung auch Posttraumatische Belastungsstörung (Abk.: PTBS oder im englischen Posttraumatic Stress Disorder, Abk.: PTSD).

Als CISM werden dabei alle vorbeugenden und begleitenden Maßnahmen bezeichnet, die Menschen bei der Verarbeitung der Stresssymptome nach solchen besonders belastenden Ereignissen unterstützen. Es umfasst spezielle Schulungsmaßnahmen und sorgt für die Durchführung verschiedener, auf die Belastungsreaktion abgestimmte Maßnahmen und stellt eine Nachsorge sicher.

Bei mangelhafter Verarbeitung können jedoch chronische Beschwerden auftreten, die sich in einer starken Einschränkung der Lebensqualität, Abbrechen der sozialen Kontakte, in extremen Einzelfällen sogar in Form der schwer zu heilenden und in die Arbeitsunfähigkeit führenden Krankheit "Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)" (Posttraumatisches Belastungssyndrom, PTBS) äußern.

Alle CISM-Maßnahmen stellen keine Therapie dar, sondern dienen ausschließlich der Gesunderhaltung normal reagierender gesunder Menschen auf unnormale Ereignisse ("Critical Incidents").

**CISM steht zur Psychotherapie in einer ähnlichen Relation wie "Erste Hilfe" zu einem chirurgischen Eingriff.**

Das **PSNV-team niederrhein** kann ab sofort bei der Feuerwehroleitstelle Krefeld angefordert werden.  
Telefonnummer **02151-6120**

- Einsatznachsorge • Krisenintervention • Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen •

Seite 2 von 2

Sieht man eine Krise (also PTSD/PTBS) als Gift an, so ist eine CISM-Intervention ein mögliches Gegenmittel. Ein wesentliches Teil ist ein von den amerikanischen Psychologen Prof. Dr. Jeffrey Mitchell und Dr. George Everly entwickeltes, stark strukturiertes Gesprächsmodell für die Aufarbeitung kritischer Ereignisse (umgangssprachlich CIS-Debriefing genannt), das von besonders geschulten Personen (Peers) und psychosozialen Fachkräften durchgeführt wird.

Kernpunkte der Krisenintervention:

- schnelle Hilfe meist vor Ort
- normalisierend / echte Unterstützung
- Aussprache von persönlich Erlebtem
- Besprechen und Anerkennen der Gefühle
- Gefühle werden kognitiv bearbeitet statt verdrängt/verneint
- Reaktionen werden als normal besprochen und erlebt
- Stressbewältigungstechniken werden erklärt

### **Lohnt sich denn der Aufwand überhaupt?**

Dass es sich lohnt, eine sinnvolle Sofortbetreuung nach traumatischen Ereignissen anzubieten, wird aus den unten aufgeführten Zahlen deutlich:

#### **Ausfallverhalten der sofort betreuten Mitarbeiter/Innen**

Ausfalltage vor dem Überfall (12 Monate)		Ausfalltage nach dem Überfall (12 Monate)		
Anzahl	Tage	Anzahl	Tage	
0	0	2	49	
0	0	1	6	
0	0	1	5	
3	25	3	41	
<b>3</b>	<b>25</b>	<b>7</b>	<b>101</b>	<b>= 36.768,04 €</b>

#### **Ausfallverhalten der nicht sofort betreuten Mitarbeiter/Innen**

Ausfalltage vor dem Überfall (12 Monate)		Ausfalltage nach dem Überfall (12 Monate)		
Anzahl	Tage	Anzahl	Tage	
0	0	1	45	
2	31	5	143	
0	0	2	211	
0	0	2	19	
<b>2</b>	<b>31</b>	<b>10</b>	<b>418</b>	<b>= 152.168,72 €</b>

**Unterschied = 317 = 115.400,68 €**

**1 Ausfalltag lt. UKPT = 364,04 €**

Quelle: Notfallbereitschaft (Notfallteam) der Deutschen Post AG, Frankfurt am Main

**Die Anzahl der Ausfalltage von sofort betreuten Mitarbeitern liegt deutlich unter der nicht betreuter Betroffener!**

Das **PSNV-team niederrhein** kann ab sofort bei der Feuerwehrleitstelle Krefeld angefordert werden.  
Telefonnummer **02151-6120**