

Katastrophenhilfe

Eine Art der akuten Not- und Soforthilfe

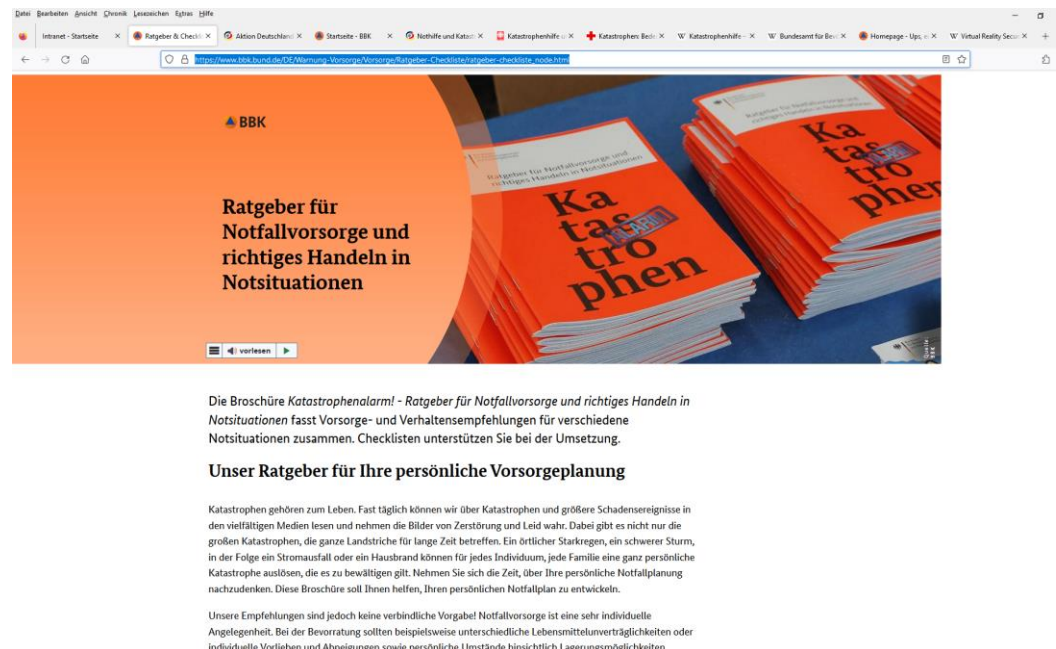
- Die **Katastrophenhilfe**, ein Sonderart der Außenhilfe, zielt darauf ab, den von Naturkatastrophen, Krieg, Epidemien oder anderen Großschadensereignissen betroffenen Menschen in anderen Staaten das kurz- und mittelfristige Überleben zu ermöglichen.

Man könnte sich in Begrifflichkeiten verlieren

- <https://de.wikipedia.org/wiki/Katastrophenschutz>
 - <https://de.wikipedia.org/wiki/Katastrophenfall>
 - [https://de.wikipedia.org/wiki/Notstand#Notstand im verfassungsrechtlichen Sinne](https://de.wikipedia.org/wiki/Notstand#Notstand_im_verfassungsrechtlichen_Sinne)
 - https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Ratgeber-Checkliste/ratgeber-checkliste_node.html
 - [....](#)
- Und auch in den Zuständigkeiten

Ratgeber, Checkliste, ...

- https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Ratgeber-Checkliste/ratgeber-checkliste_node.html



https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/ratgeber-notfallvorsorge.pdf?__blob=publicationFile&v=32

File Bearbeiten Ansicht Chronik Lesezeichen Extras Hilfe

Intranet - Startseite x Ratgeber & Checkliste x bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/ratgeber-notfallvorsorge.pdf?__blob=publicationFile&v=32 Aktion Deutschl... Startseite - BBK Nothilfe und Katastrophenhilfe... Katastrophenhilfe... Katastrophenhilfe... Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe... Homepage - Up... Virtual Reality Simulationen

← → ↻ 🏠 🔍 ⌵

https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Ratgeber-Checkliste/ratgeber-checkliste_node.html

Ratgeber und Checkliste

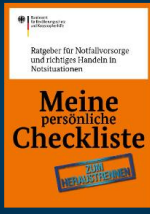


Katastrophen

Publikation PDF, 9MB, Datei ist barrierefrei/barrierearm

Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen 📎

HERUNTERLADEN BESTELLEN



Meine persönliche Checkliste

Publikation PDF, 939KB, Datei ist barrierefrei/barrierearm

Meine persönliche Checkliste (online) oder bestellbar im "Ratgeber für Notfallvorsorge" 📎

HERUNTERLADEN NICHT BESTELLBAR

Fremdsprachig

↑

So machen es die Haushalte...

The screenshot shows a web browser window with multiple tabs. The active tab is titled 'Ratgeber für Notfallvorsorge' and the address bar shows the URL: https://www.bbk-bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/ratgeber-notfallvorsorge.pdf?__blob=publicationFile&v=32. The document is a PDF titled 'Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen'. The left sidebar contains a table of contents with the following items:

- Wir über uns
- Inhalt
- Sicher sein trotz Katastrophe
- Persönliche Notfallvorsorge
- Fürs Überleben wichtig: Essen und Trinken bevorraten
- Wasservorrat für die Hygiene
- Das gehört in die Hausapotheke
- Stromausfall
- Wichtige Dokumente griffbereit halten
- Gepäck für den Notfall
- Im Notfall auf dem Laufenden bleiben
- Notruf 112
- Bauliche Sicherheit
- Checkliste
- Unwetter
- Feuer
- Hochwasser
- CBRN-Gefahrstoffe
- Bildungsangebot für Kinder zum Thema Selbstschutz
- Impressum
- Wichtige Rufnummern

The main content area displays the title 'Inhalt' and a blue header with the text 'VORSORGE FÜR DEN KATASTROPHENFALL'. Below this is a table of contents with the following items:

SICHER SEIN TROTZ KATASTROPHE	06
PERSÖNLICHE NOTFALLVORSORGE	08
Fürs Überleben wichtig:	
Essen und Trinken bevorraten	10
Wasservorrat für die Hygiene	12
Das gehört in die Hausapotheke	14
Stromausfall	16
Wichtige Dokumente griffbereit halten	18
Gepäck für den Notfall	20
Im Notfall auf dem Laufenden bleiben	22
NOTRUF 112	26
BAULICHE SICHERHEIT	28
CHECKLISTE	32

psychosozialen Notfallversorgung (PSNV)

- So machen es die Einsatzkräfte, Wenn sie dürfen!!? Zuständigkeiten vorher abklären!
- Sie richten Kriseninterventions- bzw. Notfallseelsorgeteams
- Aus ehrenamtlichen Einsatzkräften mit umfangreicher Ausbildung
- <https://notfallpsychologie.net/index.php/aktuelles/psychische-hilfe-bei-katastrophen>

PSNV

PSAH

- Die psychosoziale Akuthilfe ist damit ein wesentliches Glied der umfassenderen Versorgungskette der psychosozialen Notfallversorgung (PSNV), welche auch die unmittelbare »Psychische Erste Hilfe« durch Ersthelfende und reguläre (z. B. Feuerwehr-)Einsatzkräfte in den ersten Minuten nach dem Ereignis sowie eine mögliche (notfall-) psychologische, sozialarbeiterische und seelsorgerische Nachsorge in den Tagen und Wochen danach und ggf. die langfristige traumatherapeutische Behandlung umfasst

PSNV

PSAH

- Die synonyme Verwendung des Begriffs »PSNV« für das eigentlich deutlich enger definierte Konzept der »psychosozialen Akuthilfe« (PSAH) ist weit verbreitet birgt aber die große Gefahr in sich, dass die mittelfristige notfallpsychologische Nachsorge und die langfristige, heilkundliche Traumatherapie als eigentlich fundamentale Bestandteile der PSNV vernachlässigt werden).
- vgl. »PSNV-Gesetz Berlin«, »Landeszentralstelle PSNV«
- Das muss euch aber nicht kümmern (???)

PSNV

PSAH

- je nach Einsatzszenario
- Herstellen angemessener Rahmenbedingungen für die Begleitung
- Betroffene von der Unfallstelle wegbringen;
- ruhigen Nebenraum als Ort der Betreuung akquirieren
- und Versorgung der Grundbedürfnisse
(Essen, Trinken, trockene Kleidung, Wärme)

PSNV

PSAH

- Aktives Zuhören,
basale Psychoedukation (Atmen Sie weiter, atmen sie ruhig...)
und Normalisierung von Belastungsreaktionen (Weinen Sie ruhig, es
kann sein, dass sie erstmal ein paar Tage nicht schlafen werden,
Alpträume haben werden...)

aber nicht: Aufarbeiten des Traumaereignisses, Ins-Ereignis-Fragen

- Was ist nochmal passiert?

PSNV

PSAH

- Verständliches Beantworten von Fragen zur Situation der Betroffenen und Vertreten von Bedürfnissen und Interessen der Betroffenen gegenüber anderen Akteurinnen und Akteuren (Rettungsdienst, Polizei, Bestatterin/Bestatter etc.)
- Ermutigung zu eigenem Handeln und Schaffen von Möglichkeiten des Erlebens von Selbstwirksamkeit
- Aktivieren eigener sozialer Netzwerke
- Aufzeigen von Angeboten der psychosozialen und psychotraumatologischen Weiterversorgung, ggf. Initiierung einer weiteren Anbindung (Flyer dabei haben, Ins Handy eintragen, per mail/sms verschicken)
- Klären nächster Schritte und Informationsweitergabe

Welche Probleme könnten auftreten?

- Sammeln wir ein paar Begriffe, die sie sich überlegt haben:
- <https://youtu.be/Cccel8AmlCw?feature=shared>
- Wer fragt, wann, welche Info notwendig

„Probleme“ und Umgang der Einsatzkräfte 1

- Schreien, Schlagen, Schockstarre, fehlende Sprachkenntnisse,
- Gefahr der Selbstverletzung und/oder Fremdverletzung
- „Entführung der Einsatzkräfte“ vom Ort um eigene Familien schneller zu retten –
- Auch unter Androhung von Waffengewalt
- Kulturelle Tabus – Frau nicht Anfassen...

„Probleme“ und Umgang der Einsatzkräfte 2

- Kontraindikationen für die Einsatzkräfte der psychosozialen Akuthilfe sind dabei u. a.
!!!
akutpsychiatrische Krisen (hierfür gibt es – regional unterschiedlich – häufig psychiatrische Krisendienste),
akute Alkohol- oder
Drogenintoxikation und
akute suizidale Krisen
- Wie bitteschön??
- Als ob wir es in so einem Fall unterscheiden können!!!

Nach welchem Gesetz handeln wir?

- Welches Konzept trainieren wir?
 - Was ist erlaubt?
 - Wer hat ab wann das Sagen?
 - Kenne ich die Leute? Den Mann?
-
- Koordinatoren haben „Blaue Jacken“ (in Bayern)

„Probleme“ und Umgang der Einsatzkräfte 3

- ERST
 - durch Training der Bewegungsabläufe (wie wann wen wo anfassen)
Verbalisierungen (wie ansprechen)
 - Werden Inhalte gelernt
(– in Krisensituationen ÜBERLEGT MAN NICHT KURZ)
 - AUTOMATISIERT
 - EMOTIONEN DESENSIBILISIERT
- = eigene adäquate Reaktion abtrainiert
- ⇒ Intensivierung der eigenen psychophatischen Symptome

Daraus ergibt sich eine Konzeptualisierung des Trainings

Konzeptualisierung der Trainingseinheiten 1

- In einer eigenen Gruppe,
- jeder kommt einmal dran
- Nachspielen von realen Katastrophen
- <https://youtu.be/Cccel8AmICw?feature=shared>
- Wer würde es auch so machen?
- Warum fängt man „so klein“ an?

Konzeptualisierung der Trainingseinheiten 1

- Warum klein anfangen?

Konzeptualisierung der Trainingseinheiten 1

- Eigene Gruppe wg Familiarität, diese verhindert zu intensives Stress respond. Sätze und Bewegungen und Reaktionen werden geübt ohne Blocken der eigenen Emotionalität, Autopilot/Trance wird verhindert
- Wenn zu viel Stresshormon und zu massive negative Inhalte, neigt der Körper (auch mental) gelernte Inhalte zu blocken oder abzutrennen – damit sind sie schwerer abrufbar, wenn notwendig, oder Veränderung der Integrität der Persönlichkeit

Verhinderung von Herausbildung von Störungen

- Abtrennen eigener Persönlichkeitsanteile
- Persönlichkeitsstörungen (Psychopathismus)
- PTSD - Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) tritt als eine verzögerte psychische Reaktion auf ein extrem belastendes Ereignis, eine Situation außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigen Ausmaßes auf.

Intrusion Flashbacks - Das Wiedererleben oder Wiedererinnern des Traumas

- Auch das „bloße“ Annehmen/Üben einer Katastrophe kann dazu führen, dass sich Symptome entwickeln – Kopf weiß, dass es passieren kann (Wahrscheinlichkeitserhöhung durch Kriege/Kriegsnachrichten/Kriegsbilder...)
- Die Psyche und der Körper von Traumatisierten befinden sich in ständiger Alarmbereitschaft. Unruhe, Nervosität, Schreckhaftigkeit, aber auch Reizbarkeit und plötzliche Aggressionen sind typische PTBS -Symptome. Auch nachts grübeln die Betroffenen, schlafen stundenlang nicht ein und wachen mehrmals pro Nacht auf (zu hoher Cortisol, viel REMSchlaf = Träumen Alpträume)
- [http://psychotherapie-hegner.de/posttraumatische-belastungsstoerung/#:~:text=Beschwerden%20die%20durch%20das%20Traumat,a,Stress%20Disorder%20\(PTSD\)%20zusammengefasst.](http://psychotherapie-hegner.de/posttraumatische-belastungsstoerung/#:~:text=Beschwerden%20die%20durch%20das%20Traumat,a,Stress%20Disorder%20(PTSD)%20zusammengefasst.)

sukzessive Steigerung der Stressintensität

- Aufnehmen des eigenen Trainings auf Video,
- Regelmäßiges Ansehen der Videos in verschiedenen Situationen!!
- Besprechen dieser Videos untereinander (Reflektive Gruppen)
- Z.B. durch Abspielen lauter Geräusche im Hintergrund (Musik, Schießgeräusche, Bomben)
- Z.B. Nachtübungen, Regen, Kälte, Nebel (-Maschinen)
- Z.B. durch Aufnehmen fremder Akteure in die Trainingseinheiten (zuerst Erwachsene, dann Kinderklassen – Ki wissen, dass sie spielen)
- Üben in fremden Umgebungen

Psychische Integrität

- Langsame Steigerung des Schwierigkeitsgrades zu eigenem Schutz

Und dann bei Recherche

- So was

