

## Psychologische Selbsthilfe beim ipu

### 1 Was ist Psychologische Selbsthilfe?

Psychologische Selbsthilfe dient nach einem Extremereignis (z.B. Unfall, Naturkatastrophe, Überfall, Anschlag) dem selbstständigen Auffangen der emotionalen Belastungen der Betroffenen und der Entscheidungshilfe.

Psychologische Selbsthilfe ist Teil des psychologischen Unfallmanagements

1. als Konzept für betroffene Organisationen (in Wirtschaft und Verwaltung) und für Kostenträger,
2. als praktisches Vorgehen von betroffenen Personen in einer Organisation (z.B. in einem Großbetrieb) im Falle eines Extremereignisses und
3. als praktisches Vorgehen von betroffenen Personen im privaten und öffentlichen Raum im Falle eines Extremereignisses.

### 2 Ziel und Zielgruppe

Die von ipu entwickelte Psychologische Selbsthilfe zielt darauf ab, von Extremereignissen betroffene Personen zu unterstützen, um

- emotionale Spitzen zu verringern,
- emotionale Schutzräume zu erzeugen oder zu finden und
- weitere Handlungsmöglichkeiten zu prüfen.

Psychologische Selbsthilfe muss unter Anleitung einer Psychotherapeutin/eines Psychotherapeuten trainiert werden.

Zur Zielgruppe gehören Personen mit gefahrgeneigten Tätigkeiten, unter anderem Lokomotivführer im Güterfernverkehr, Personen, die gefährdet sind, als Geisel genommen zu werden, und Personen im Auslandseinsatz, vor allem für Medien-, Sicherheits- und Kampfeinsätze.

### 3 Vorgehen

Gemeinsam mit Unternehmen, Behörden, Kostenträgern und anderen beteiligten Organisationen (z.B. für öffentliche Sicherheit) werden innerhalb eines Konzepts des Psychologischen Unfallmanagements die Aufgaben der Psychologischen Selbsthilfe definiert.

Seminare für Psychologische Selbsthilfe werden vom ipu durchgeführt.

### Erreichbarkeiten

Institut für Psychologische Unfallnachsorge (ipu)

Mauritiussteinweg 1

50676 Köln

Tel.: 0221 969 20 39

Fax: 0221 969 26 77

E-Mail: [echterhoff@unfallnachsorge.de](mailto:echterhoff@unfallnachsorge.de)

Internet: [www.unfallnachsorge.de](http://www.unfallnachsorge.de)