



Psychotherapeutische Hilfe nach schockierenden Ereignissen

OPK Ostdeutsche
Psychotherapeutenkammer

Körperschaft des öffentlichen Rechts

Psychotherapeutische Hilfe nach schockierenden Ereignissen

Nach einem schockierenden Ereignis, wie einem Attentat, einem Amoklauf oder einem Unfall, reagieren die meisten Menschen, die direkt oder indirekt damit konfrontiert wurden, verstört und fühlen sich belastet. In den ersten Tagen und Wochen nach dem Ereignis sind unterschiedlichste Reaktionen normal.

Typische Reaktionen bei Erwachsenen sind:

- Hilflosigkeit,
- Angst, Wut, Verzweiflung
- Niedergeschlagenheit,
- Schuldgefühle,
- Heftige Stimmungsschwankungen,
- Ratlosigkeit,
- Unfähigkeit, alltägliche Handlungen auszuführen.

Manchmal ist es möglich, dass auch zusätzliche Beschwerden auftreten, wie z.B.

- Starke Nervosität, Schreckhaftigkeit, Appetitlosigkeit,
- Schlafstörungen, Albträume, starke Müdigkeit,
- Gefühl der Sinnlosigkeit, Hoffnungslosigkeit,
- Erinnerungslücken, Konzentrationsprobleme, Desorientierung
- Quälende Erinnerungen oder Bilder, die sich aufdrängen,
- Verstärktes Bedürfnis nach Alkohol oder Beruhigungsmitteln.

Was kann ich tun?

Als Angehörige und Freunde können Sie:

- zuhören, wenn Betroffene über das Erlebte sprechen wollen,
- sich Zeit nehmen, gemeinsam etwas unternehmen
- sich den Bedürfnissen und dem Tempo der Betroffenen anpassen
- die Gefühle der Betroffenen ernst nehmen
- bei Bedarf die Betroffenen bei der Suche nach einem Therapieplatz unterstützen

Was kann hilfreich sein?

Es kann hilfreich sein,

- eine Tagesstruktur einzuhalten,
- etwas Angenehmes zu tun und gewohnte Tätigkeiten auszuüben,
- Trost in vertrauten Handlungen und Orten zu suchen
- mit vertrauten Menschen etwas zu unternehmen
- Sport zu machen, sich körperlich auszupeinern
- Entspannungsverfahren auszuprobieren
- zu lesen, (friedliche) Filme zu schauen
- Unterstützung anzunehmen: Eine Beratungshotline anzurufen oder eine Beratungsstelle aufzusuchen

Hilfs- bzw. Beratungsangebote für akute Krisensituationen bietet z.B. die **Telefonseelsorge**, die für eine anonyme, kostenlose Beratung zu jeder Tages- und Nachtzeit unter den bundesweiten Telefonnummern **0800 1110111** oder **0800 1110222** erreichbar ist.

Wenn die Beschwerden in den Tagen und Wochen nach dem Ereignis nicht weniger werden oder zu belastend sind, kann es sinnvoll sein, psychotherapeutische Hilfe zu suchen.

Wo finde ich eine/n Psychotherapeut*in?

Psychologische Psychotherapeut*innen haben ein Psychologiestudium abgeschlossen und anschließend eine 3- bis 5-jährigen psychotherapeutischen Ausbildung absolviert, die mit der Approbation abgeschlossen wird. Fachpsychotherapeut*innen haben ein Psychotherapiestudium absolviert, das mit der Approbation abgeschlossen wird und anschließend eine Weiterbildung zur / zum Fachpsychotherapeuten gemacht.

Psychotherapeutische Praxen sind in der Nähe Ihres Wohnortes zu finden. Sie finden sie auf den Internetseiten der Kassenärztliche Vereinigungen. Dazu gehen Sie auf <https://arztinfo.kvsa.de/> und geben „Psychologischer Psychotherapeut“ und den Ort ein. Psychotherapeutische Praxen haben Telefonsprechzeiten, in denen Sie direkt anrufen und einen Termin vereinbaren können. **Sie benötigen keine Überweisung.**

Für eine Psychotherapie kann eine psychotherapeutische Praxis, eine Ambulanz, eine Tagesklinik oder auch eine Klinik aufgesucht werden.

Neben den psychotherapeutischen Praxen gibt es **psychotherapeutische Ambulanzen**. Diese sind an Hochschulen, an Krankenhäusern oder Aus- und Weiterbildungsinstituten zu finden. Sie können diese direkt anrufen und einen Termin vereinbaren.

Wie gelange ich in das Versorgungssystem, wenn die Reaktionen nicht abklingen?

Als Opfer einer Gewalttat haben Sie bei psychischen Folgestörungen die Möglichkeit die „schnellen Hilfen“ nach dem SGB XIV in Anspruch zu nehmen. Diese werden in **Traumaambulanzen** angeboten. Die Standorte sowie die jeweilige Erreichbarkeit der Traumaambulanzen finden Sie hier: <https://projekt-hilft.de/>.

Um in einem **Krankenhaus** oder einer **Tagesklinik** behandelt zu werden, benötigen Sie in der Regel eine Einweisung durch ein/eine Psychologische Psychotherapeut*in oder einen/eine Facharzt*in. Sie können sich in Notfällen direkt an die Ambulanz eines Krankenhauses wenden.

Die psychotherapeutische Sprechstunde – der Türöffner zur ambulanten Psychotherapie

Die Sprechstunde ist der Türöffner zu einer Psychotherapie. In der psychotherapeutischen Sprechstunde klärt der/die Psychotherapeut*in mit Ihnen, welche psychischen Beschwerden Sie haben, wie diese einzuschätzen sind und ob eine Psychotherapie sinnvoll ist.

Ohne eine solche Sprechstunde kann keine Psychotherapie beantragt werden. Wenn der/die Psychotherapeut*in, bei dem Sie zur Sprechstunde waren, eine notwendige Behandlung nicht übernehmen kann, diese jedoch angezeigt ist, wird das weitere Vorgehen zur Ermöglichung gemeinsam besprochen.

Wer versorgt?

Terminservicestellen – Vermittlung von Sprechstunden und Akutbehandlung

Wenn Sie selbst keinen Termin bekommen, können Sie sich, wenn Sie gesetzlich krankenversichert sind, auch an die „**Terminservicestellen**“ der Kassenärztlichen Vereinigung Ihres Bundeslandes wenden. Diese unterstützt bei der Vermittlung von Terminen zur psychotherapeutischen Sprechstunde und Akutbehandlung. Die Terminservicestelle ist unter **116 117** zu erreichen.

Versicherungsschutz über die gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)

Hat das belastende Ereignis im Kontext Ihres beruflichen Umfeldes stattgefunden, liegt die Zuständigkeit für die weitere Behandlung bei den gesetzlichen Unfallkassen bzw. Berufsgenossenschaften der Länder. Die gesetzliche Unfallversicherung hat ein eigenes Psychotherapeutenverfahren. Ihr Arbeitgeber kann Ihnen Auskunft über die Ansprechpartner bei den Unfallkassen/Berufsgenossenschaften geben, welcher dann die weitere Vermittlung übernimmt.

Die Ostdeutsche Psychotherapeutenkammer ist die Vertretung aller Psychotherapeut*innen, Psychologischen Psychotherapeut*innen und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen der Länder Sachsen-Anhalt, Sachsen, Brandenburg, Thüringen und Mecklenburg-Vorpommern. Eine fachgerechte Versorgung von Menschen, die traumatische Ereignisse erlebt haben, ist uns ein großes Anliegen.

Kontakt:

**Ostdeutsche Psychotherapeutenkammer
Körperschaft des öffentlichen Rechts**

**Goyastraße 2d
04105 Leipzig**

**Tel. 0341 462 432 0
Fax 0341 462 432 19**

**E-Mail: info@opk-info.de
Homepage: www.opk-info.de**