



PTBS Sofortmaßnahmen

Übererregung: Unruhe, Zittern
sehr schnelle Atmung (Hyperventilation)
Weinen, Schreien
Überwachsamkeit oder Abwesenheit



> Grundsätze

In der Gegenwart bleiben, nicht nach auslösenden Erlebnissen fragen!

Berührungen vermeiden

Ruhige, aber kräftige Stimme
einfache Sätze
langsame Bewegungen

> Themenwechsel herbeiführen








Mit Namen ansprechen, den aktuellen Ort und Zeitzusammenhang nennen. „Herr/Frau X, wir sind hier in der Firma Y, vor zehn Minuten waren wir in der Mittagspause...“

> Sicherheit vermitteln



„Ich helfe Ihnen. Sie sind in Sicherheit.“

- Die Situation durch **Aktivieren unterschiedlicher Wahrnehmungsbereiche** verändern     
- => Konzentration auf eine Handlung/Bewegung lenkt vom Gefühl weg

- **Eine Bewegungshandlung einleiten**



z.B.: „Hier ist ein Glas Wasser/ Nehmen Sie das Taschentuch.“

- **Einen Ortswechsel herbeiführen**



„Bitte kommen Sie mit mir/wir gehen mal...in den Nebenraum, ...an die frische Luft,... nach draußen, ... ans (geöffnete) Fenster.“

- **Bei Hyperventilation:**

In die Hände oder eine Tüte atmen lassen
zum ruhigen Atmen ermuntern: kurzes Einatmen und langes Ausatmen
(Mitzählen hilft: bis 2 bei Einatmung, bis 3 bei Ausatmung)



„Wir atmen zusammen...1, 2 ein- 1,2,3 ausatmen.“



Fragen Sie ggfs., ob Sie Angehörige/Freunde zur Unterstützung anrufen sollen.