Wann ist eine Einzelkrisenintervention sinnvoll?

Dieses Angebot ist dann sinnvoll, wenn die Betroffenen über verschiedene Klassenstufen verteilt sind oder wenn es nach Einschätzung der Helfer als dringend angesehen wird, sie zunächst oder im Anschluss an ein Gruppengespräch einzeln zu betreuen. Wenn Betroffene den Wunsch nach einer Einzelaufarbeitung äußern, sollte diesem entsprochen werden.
Für Schulleitungen, Lehrkräfte, HausmeisterInnen und SekretärInnen werden in der Regel Einzelangebote gemacht.

Ablauf: Einzelaufarbeitung

1. Sich vorstellen und den Rahmen klären
10 min

Vorstellung:
- sich selbst vorstellen
- Bedauern ausdrücken (echt und kongruent)
- Informationen über den Vorfall geben

Vorgehen – Ziele des Gesprächs

Informationen bzgl. des Angebots geben:
- „Wir möchten gerne mit dir reden, um dir dabei zu helfen, deine Reaktionen auf das Geschehene zu verstehen und zu bearbeiten.“
- „Aus unseren Erfahrungen können wir sagen, dass es meist sehr hilfreich ist, solche Gespräche zu führen.“

Gesprächsregeln:
- „Alles, was gesagt wird, ist vertraulich und wird von mir nicht weitererzählt.“

2. Erlebtes sammeln
10 min

Fragen:
- Woher kanntest du ihn/sie? Wie gut kanntest du ihn/sie?
- Wie hast du davon erfahren?
- Was hast du gesehen, gehört, geschmeckt, wahrgenommen?
- Was weißt du (jetzt) über das Ereignis?
- Wie hast du reagiert?
  - ➢ Ziele: Wissensstand klären, Zusammenfassung von gesicherten Fakten, gesicherte von ungesicherten Informationen trennen

3. Reaktionen besprechen
15 min

- Was hast du getan, als du von dem Vorfall erfahren hast?
- Was ging dir durch den Kopf?
- Was hast du dazu gesagt?
- Als du davon erfahren hast, hattest du da das Gefühl, dass es dir körperlich (z. B. Herzrasen, Bauchweh), emotional oder gedanklich nicht gut ging?
- Hast du diese Gefühle noch immer?
  - ➢ Ziel: Das Beschreiben der eigenen Reaktionen unterstützt die Aufarbeitung. Für den Gesprächspartner wird veranschaulicht, dass Reaktionen auf ein Ereignis sehr individuell sein können und man sich dieser nicht zu schämen braucht. Im Gespräch kann der Krisenhelfer der Person vermitteln, dass ungewöhnliche Reaktionen auf ein unnormales Ereignis ganz normal sind und dass diese Reaktionen wieder vergehen werden.

© 2011 W. Kohlhammer GmbH

4. Hilfe und Selbsthilfe aktivieren

15 min

Umgang/Bewältigung:

- Was hast du seither getan?
- Was hilft dir in Situationen, in denen es dir schlecht geht?
- Was wird in den nächsten Stunden/Tagen geschehen? Welche Termine stehen fest?
- Gibt es Dinge und/oder Personen, die dir besonders helfen könnten, die nächste Zeit besser zu bewältigen?
  - ➢ Ziel: Bewusstmachung von bewährten Bewältigungsstrategien; Möglichkeit, eigenes Bewältigungsrepertoire zu erweitern

Zu wem kannst du gehen, wenn es dir schlecht geht?

- Wie könntest du Unterstützung bekommen?
- Wie geht es in den nächsten Tagen bzw. in der nächsten Woche weiter?
  - ➢ Ziel: Strukturierungshilfe für den Alltag in der Ausnahmesituation, um Sicherheit zu geben

5. Gespräch abschließen

10 min

- Zusammenfassung
- Wertschätzung für Äußerungen mitteilen
- Hinweis auf mögliche Beratung bei Bedarf zu einem späteren Zeitpunkt

© 2011 W. Kohlhammer GmbH