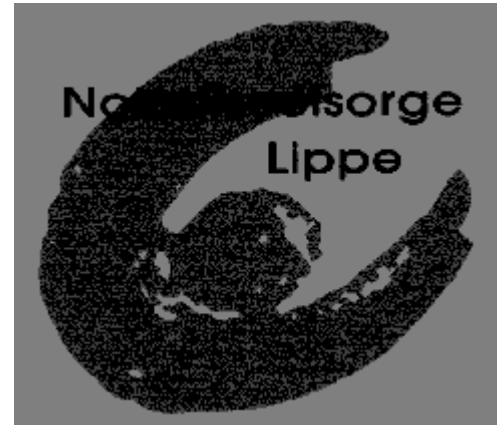


Selbstschutz und Seelische Erste Hilfe
Schulung für Kraftfahrer-/innen

Fachleute UG /Hameln
Pfr.i.R. Christoph Pompe
Psych. Psychotherapeut

Handout



A) BELLA - Ein Interventionskonzept für akute Krisensituationen

Beziehung aufbauen

Erfassen der Situation

Linderung von Symptomen

Leute einbeziehen, die unterstützen

Ansatz zur Problembewältigung

B) 4-S-Regeln der Seelischen Ersten Hilfe (nach F.Lasogga, B. Gasch)

- 1) **S** age, dass Du da bist und dass etwas geschieht!
- 2) **S** chirme Verletzte von Zuschauern ab!
- 3) **S** uche vorsichtigen Körperkontakt
- 4) **S** prich und höre zu!

C)

- 1) Sei leise
- 2) Sei vorbereitet
- 3) Sei aktiv
- 4) Sei deutlich
- 5) Sei sichtbar

