Der Ablauf des CISD

(Everly, Mitchell :CISM – Stressmanagement nach kritischen Ereignissen)

Phase	Themen, Ziele	Stichwörter	Bereich
I. Einleitung	Die Mitglieder des Debriefling-Teams vorstellen, den Ablauf erklären, Erwartungen aufbauen und Grundregeln mitteilen	„Mein Name ist...“, „Der Grund, warum wir hier sind...“, „Die Regeln, an die wir uns halten sollten, sind...“	gedanklich
II. Fakten	Den Teilnehmern Gelegenheit geben, das traumatische Ereignis aus ihrer jeweiligen Sicht zu schildern (jeden Einzelnen fragen, aber klar machen, dass man auch schweigen kann)	„Sagen Sie bitte, wer Sie sind und was Ihre Rolle bei dem Ereignis war. Erzählen Sie einfach, was Sie gesehen und gehört haben.“	gedanklich
III. Gedanken	Den Teilnehmern Gelegenheit geben, ihre gedanklichen Reaktionen auf das Ereignis zu beschreiben und allmählich zum affektiven Bereich überzugehen.	„Erzählen Sie jetzt bitte, was Ihre ersten Gedanken waren, die Ihnen bei der Krise gekommen sind.“	gedanklich-affektiv
IV. Reaktionen	Den am stärksten traumatisierenden Aspekt der Krise bei allein Teilnehmern, die reden möchten, identifizieren und kathartische Entlastung ermöglichen (einfach die sondierende Frage an die ganze Gruppe richten)	„Was war für Sie persönlich das Schlimmste bei dem Ereignis?“	affektiv
V. Symptome	Alle Symptome von Stressbelastung oder psychischer Anspannung identifizieren, die die Teilnehmer mitteilen möchten: allmähliche Rückkehr vom affektiven zum kognitiven Bereich	„Welche körperlichen oder psychischen Veränderungen haben Sie in der Folge bei sich festgestellt?“	affektiv-gedanklich
VI. Information	Rückkehr zum kognitiven Bereich fördern durch Normalisierung und Entpathologisierung der jeweiligen Reaktionen auf die Krise; Vermittlung von einfachen, persönlichen Stressmanagement- und Bewältigungsmöglichkeiten, die die akute Stressbelastung reduzieren können	„Ich möchte Ihnen jetzt etwas über ihre Entstehung und den möglichen Verlauf der Belastungen sagen und Ihnen einige Vorschläge machen, wie Sie die negativen Folgen verringern können.“	gedanklich
VII. Rückorientierung	Den CISD-Prozess abschließen, damit auch das Krisenereignis innerlich abgeschlossen werden kann; alle Fragen beantworten und den Bedarf an weiteren Schritten bzw. Nachsorge abklären	„Lassen Sie mich abschließend nochmals zusammenfassen, worüber wir jetzt gesprochen haben.“	gedanklich