

STOP STRESSFUL MEMORIES

Eine Intervention zur Reduktion von intrusiven Gedanken
nach traumatischen Ereignissen



Geht Ihnen ein kürzlich erlebter, belastender Einsatz nicht mehr aus dem Kopf? Dann sind Sie bei unserer „Stop stressful memories“ Interventionsstudie genau richtig!

>>>

Hintergrund:

Als Einsatzkraft ist man häufig Situationen und Stressoren ausgesetzt, welche sehr belastend sein können. Dabei ist jede Belastungsgrenze individuell verschieden. Nicht jeder potentiell traumatisierende Einsatz führt zu einer Posttraumatischen Belastungsstörung. Jedoch können nach einem belastenden Einsatz sogenannte Intrusionen auftreten. Dies sind **wiederkehrende und sich aufdrängende Gedanken und Erinnerungen** an den Einsatz. Intrusionen werden im Moment ihres Auftretens in einer „hier-und-jetzt“-Weise erlebt, die sehr belastend sein kann. Aufgrund ihrer oftmals hohen Stabilität nehmen sie eine wichtige Rolle bei der Entwicklung einer Posttraumatischen Belastungsstörung ein.

Um dieser potentiell negativen Entwicklung vorzubeugen bieten wir eine einfache und frühzeitige Hilfe: Die **Universität Salzburg entwickelt in Zusammenarbeit mit Einsatzkräften eine einfache, mobile Smartphone-App zur Reduktion von belastenden Gedanken an einen Einsatz.**

Ihr Vorteil:

Die Intervention soll Ihnen dabei helfen, belastende Gedanken zu reduzieren. Studien der Universität Cambridge konnten bereits die hohe Effektivität dieser relativ einfachen Intervention bei belastenden Erinnerungen zeigen. Besonders Einsatzkräfte sollten von dieser Intervention profitieren, weshalb sie in diesem Zusammenhang erstmalig zur Anwendung kommt.

Sie helfen mit Ihrer Teilnahme dabei, neueste wissenschaftliche Erkenntnisse in die Praxis umzusetzen und leisten einen maßgeblichen Beitrag zu einer weltweit bisher noch nicht entwickelten, zeitnahen Selbsthilfe für Einsatzkräfte.

Was benötigen Sie zur Teilnahme?

Ein Smartphone-Mobiltelefon mit Internetzugang. Alles Weitere erfolgt mobil und flexibel. **Zeitaufwand:** Dauer der Intervention: ca. 25 Minuten an drei aufeinanderfolgenden Tagen. Eingabe ins Handy: ca. 2 Minuten einmal täglich an 9 aufeinanderfolgenden Tagen sowie einmalig nach vier Wochen.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: Simone Treuter,
Universität Salzburg, Fachbereich Psychologie, Hellbrunnerstraße 34, A-5020
Salzburg, Diensttelefon: +49-170-4504 760, Simone.Treuter@sbg.ac.at