

# Psychische Erste Hilfe

Unter psychischer Erster Hilfe versteht man die ersten Maßnahmen an der Unglücksstelle, um psychische Folgeschäden bei den Betroffenen zu vermindern.

## zu treffende Maßnahmen

- Beruhigen und Schutz geben, ggf. Körperkontakt (s.u.)
- auf gleiche Höhe wie der Betroffene begeben
- ruhiges Arbeiten der Einsatzkräfte / Ruhe ausstrahlen
- wenn möglich einfache Aufgabe vergeben um Betroffenen mit in Behandlung einzubinden (z.B. beim Verband anlegen helfen lassen)
- muss der Patient verlassen werden, dann ihn davor darüber informieren.  
Besser: für Ersatz durch andere Einsatzkraft sorgen, ansonsten sagen wann man wieder zurückkommt
- Betroffenen gegen Zuschauer abschirmen
- [Um Angehörige kümmern](#)

## Körperkontakt

- nur an Händen, Schultern, Rücken berühren
- möglichst nur Auflegen, keine Bewegungen (streicheln, etc.)
- **kein Körperkontakt nach Vergewaltigungen!**

## Mit dem Betroffenen reden

- sich selbst vorstellen, nach Namen des Betroffenen fragen
- einfache Sprache verwenden, kurze klare Sätze formulieren
- Informationen über das Geschehene geben
- versichern dass ihm geholfen wird
- danach über Alltägliches reden bzw. Fragen stellen (z.B. Arbeit, Familie, ...) → beruhigt, lenkt ab
- auch mit Bewusstlosen sprechen!

## Auskunft zum Gesundheitszustand

- grobe Informationen über derzeitige Situation und folgende Maßnahmen geben
- keine
  - Fachbegriffe verwenden
  - Verharmlosungen
- weitere Gespräche über den Betroffenen nicht in dessen Anwesenheit

## Quellenangabe

- Lernskriptsammlung „Umgang mit Menschen im Einsatz“, Berliner Feuerwehr- und Rettungsdienstakademie (BFRA)
- Vorlesung Psychosoziale Notfallversorgung, Studiengang „Sicherheit und Gefahrenabwehr - Bachelor“, Hochschule Magdeburg-Stendal
- Lasogga, F. & Gasch, B. (2002). Notfallpsychologie. Edewecht: Stumpf & Kossendey

## Stichwörter