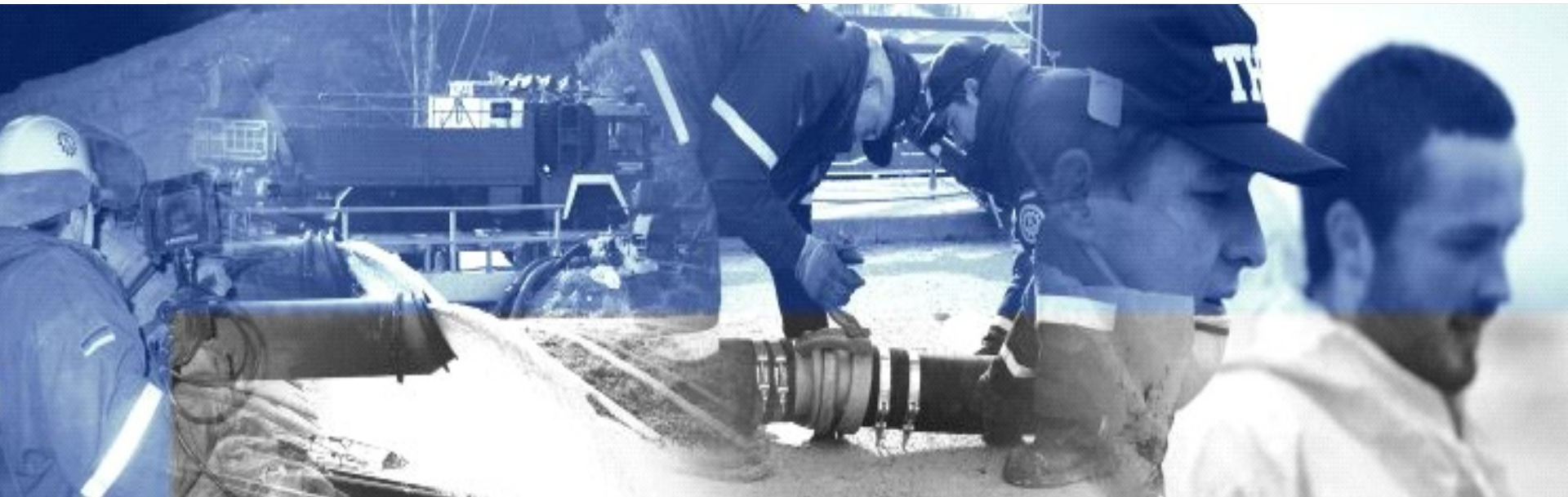


Basisausbildung I Lernabschnitt 10.6

Psychische Erste Hilfe



Überarbeitet von der Projektgruppe Agenda Ausbildung. Ein besonderer Dank gilt Thomas Scheibe, der bei der Entwicklung dieser Unterlage mitgewirkt hat.

Einführung

Jährlich verunglücken in Deutschland nahezu 10 Millionen Menschen.

Die Verunglückten erhalten relativ schnell kompetente medizinische Hilfe:

- ungefähr **acht Minuten** braucht ein Rettungswagen durchschnittlich, bis er an der Unfallstelle eintrifft.



Einführung

Wie es den direkt oder indirekt Betroffenen unter psychologischen Gesichtspunkten während und nach dem Unfall geht, wie sie sich fühlen, welche Gedanken ihnen durch den Kopf gehen, wie sie das Geschehen verarbeiten soll im Folgenden betrachtet werden:



Einführung

Ein Unfall ist generell ein Ereignis, welches einen Menschen unvermittelt, also völlig überraschend, mehr oder weniger „aus der Bahn wirft“.

Auf den Betroffenen wirkt plötzlich eine Vielzahl von belastenden Faktoren ein, die zu sehr unterschiedlichen Reaktionen führen können.



Psychische Situation von Verunglückten

Körperliche Belastungen:

- Schmerzen
- Atemnot
- Einschränkung des Bewusstseins
- Einschränkung des Wahrnehmungs- und Denkvermögens
- Ungewohnte Empfindungen



Psychische Situation von Verunglückten

Erleben der Umgebung als Belastung

- reale Temperaturen / Temperaturunterschiede
- Lärmpegel
- (Plötzliche) Dunkelheit
- Blendung
- „unglückliche“ Lage
- (Vermutete) Leiche in unmittelbarer Nähe



Psychische Situation von Verunglückten

Psychologische Belastung

- Neue unbekannte Situation
- Kontrollverlust
- Unterbrechung der Tätigkeit
- andere Opfer
- „Gaffer“



Psychische Situation von Verunglückten

Reaktionen auf die Belastungen

Gefühle:

- Angst
- Schuldgefühle
- Schamgefühle



Psychische Situation von Verunglückten

Reaktionen auf die Belastungen

Gedanken

- eigene Gesundheit
- Folgen- und Auswirkungen des Unfalls
- materieller Schaden



Psychische Situation von Verunglückten

Reaktionen auf die Belastungen

Verhalten

- Weinen
- Schreien
- Aggressivität
- Überaktivität / Apathie



Psychische Erste Hilfe

Der Mensch besteht aus Körper und Psyche. Beide Teile beeinflussen sich wechselseitig. Bei einem Unfall muss sowohl eine medizinische als auch psychologische Versorgung gewährleistet werden.

THW-Helfer können selbstverständlich nur „Erste Hilfe“ leisten: Im medizinischen als auch im psychologischen Sinne!

Psychische Erste Hilfe

In der Literatur wurden verschiedene Regeln aufgestellt, an denen sich das Rettungspersonal, also auch die THW-Helfer „entlang hangeln“ können.

Diese Regeln zu kennen, bedeutet noch nicht, sich entsprechend verhalten zu können. Eine entsprechende Übung sollte in die Ausbildungen, auch des THWs, einfließen!

Die 12 Regeln der Psychische Erste Hilfe

Regel 1:

- Anspannung und Stress im Einsatz ist normal. Ein mittlerer Grad an Erregung ist optimal.
- **Vergegenwärtige dir auf der Fahrt zum Einsatzort, was dich erwartet.**
- Hoffnung auf Erfolg ist besser als Angst vor Misserfolg



Die 12 Regeln der Psychische Erste Hilfe

Regel 2:

- Beginne nicht sofort mit Rettungsmaßnahmen, verschaffe dir zunächst einen Überblick
- Kläre ab, ob eine **Selbstgefährdung** vorliegt,
 - welche organisatorische und
 - logistische Arbeit zu leisten ist,
 - welcher Person zuerst zu helfen ist,
 - welche weiteren Maßnahmen erforderlich sind.



Die 12 Regeln der Psychische Erste Hilfe

Regel 3:

- Sage das Du da bist und das etwas geschieht!
- Stelle dich mit deinem Namen und deiner Funktion vor. Lass dir den Namen des Verletzten nennen!
- Der Verletzte soll spüren, dass er in seiner Situation nicht allein ist. Gehe zu den Betroffenen und stehe nicht herum.



Die 12 Regeln der Psychische Erste Hilfe

Regel 4:

- Suche vorsichtigen Körperkontakt!
- Leichter körperlicher Kontakt wird von Verletzten als Angenehm und beruhigend empfunden.
- Halte deshalb die Hand oder die Schulter des Betroffenen. Begebe dich auf gleiche Höhe wie der Verletzte; knie neben ihm oder beuge dich herab.



Die 12 Regeln der Psychische Erste Hilfe

Regel 5:

- Sprich und höre zu!
- Sprechen kann für den Verletzten wohltuend sein.
- Wenn der Betroffene redet, höre geduldig zu. Sprich auch von dir aus, möglichst in ruhigem Tonfall - auch zu Bewusstlosen!
- Vermeide Vorwürfe. Frage den Verletzten: „Kann ich etwas für Sie tun?“
- Verwende W-Fragen!



Die 12 Regeln der Psychische Erste Hilfe

Regel 6:

- Gebe Informationen über die Art der Verletzungen sowie Art und Dauer der eingeleiteten Maßnahmen.
- Lüge nach Möglichkeit nicht!
- Solltest du Mitleid verspüren, scheue dich nicht, es zu zeigen!

Die 12 Regeln der Psychische Erste Hilfe

Regel 7:

- Kompetenz im fachlichen Bereich beruhigt.
- Vermittle dies verbal. Diskussionen über die richtigen/falschen Maßnahmen beim Verletzten dürfen nicht erfolgen.



Die 12 Regeln der Psychische Erste Hilfe

Regel 8:

- Schirme den Verletzten vor Zuschauern ab!
- Neugierige Blicke sind für einen Verletzten unangenehm. Weise Schaulustige freundlich, aber bestimmt zurück, z.B. indem du sagst „Bitte treten Sie zurück!“



Die 12 Regeln der Psychische Erste Hilfe

Regel 9:

- Stärke die Eigenkontrolle des Verletzten.
- Ziehe den Verletzten zu einfachen Aufgaben mit heran, um in ihm das Gefühl der Eigenkontrolle zu stärken.



Die 12 Regeln der Psychische Erste Hilfe

Regel 10:

- Sage dem Verletzten, wenn du ihn verlassen musst.
- Sorge für einen „psychischen Ersatz“ und unterweise diese Person über ihre Aufgabe.



Die 12 Regeln der Psychische Erste Hilfe

Regel 11:

- Beachte die Angehörigen!
- Belasse nach Möglichkeit die Angehörigen bei dem Geretteten/dem Verunglückten.
- Beziehe die Angehörigen in die Hilfsmaßnahmen ein, indem du ihnen spezifische Aufgaben gibst. Müssen Angehörige weggeschickt werden, teile ihnen die Erreichbarkeit einer Kontaktperson mit.

Die 12 Regeln der Psychische Erste Hilfe

Regel 12:

- Sprich über das Erlebte!
- Die Belastungen des Einsatzes können sich negativ auf dich auswirken. Stellst du an dir oder deinen Kameraden entsprechende Belastungsreaktionen fest, melde dies deinem Vorgesetzten.
- Verlange ein Einsatz-Nachsorge-Gespräch!

Merke!

Bist Du in Not, so soll Dir schnell und professionell geholfen werden. Verhalte Dich auch so als Helfer!

Bundesanstalt Technisches Hilfswerk
- Leitung – Zentrum für Aus- und Fortbildung (ZAF) -
Provinzialstraße 93

53127 Bonn

© 2006 Bundesanstalt Technisches Hilfswerk - Bonn

**Nachdruck und Veränderung - auch auszugsweise - nur mit
Genehmigung des Ausbildungsreferates in der THW-Leitung. Die
Verwendung zu gewerblichen Zwecken ist verboten!**

ausbildungskonzeption2004@thw.de