Psychische Erste Hilfe

Unter psychischer Erster Hilfe (PEH) versteht man die ersten Maßnahmen an der Unglücksstelle, um psychische Folgeschäden bei den Betroffenen zu vermindern.
Leistbar durch: Alle in der Situation anwesenden Personen (Zeugen, Einsatzkräfte, etc.)

Maßnahmen

1. **Ruhe bewahren**
   Nicht rennen oder schreien
2. **Nicht alleine lassen**
   Betroffene Personen nicht alleine lassen und für Ersatz durch andere Einsatzkraft sorgen oder sagen, wann man wieder zurückkommt; außerdem über aktuelles Geschehen informieren.
   (z.B. „der Krankenwagen ist auf dem Weg“)
3. **Betroffene Personen schützen und abschirmen**
   Neugierige Blicke sind für eine betroffene Person unangenehm.
   Wenn möglich einfache Aufgabe vergeben um Zuschauende mit in Behandlung einzubinden
   z.B. „Beim Verband anlegen helfen„
4. **Auf Augenhöhe gehen und vorsichtig Körperkontakt suchen!** *(Hinweise s.u.)*
   Auf gleiche Augenhöhe wie Betroffene begeben, leichter körperlicher Kontakt (Hand oder Schulter) wird manchmal von betroffenen Personen als angenehm empfunden.
   z.B. „Ist es ok, wenn ich Sie an der Schulter berühre?“
5. **Mit Betroffenen reden**
   Geduldig zuhören, in ruhigem Ton sprechen
   z.B. „Ihnen ist heute etwas schlimmes passiert, wollen Sie mir davon erzählen?“
6. **Um Angehörige kümmern**

Hinweise zum Körperkontakt

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

Hinweise zu: 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

Psychische Erste Hilfe, PEH, Körperkontakt, Vergewaltigung
Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV)