



## Methodenbeschreibung – Simulation psychische Erste Hilfe

### Lernsituation: Psychische Erste Hilfe

<b>Kompetenzen</b>	<i>Die TN:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• ordnen die psychische Erste Hilfe in den Rahmen der Psychosozialen Notfallversorgung ein.</li><li>• beschreiben die Notwendigkeit der Psychischen Ersten Hilfe unter Berücksichtigung der besonderen Bedingungen des Einsatzes einer MTF.</li><li>• wenden Maßnahmen zum psychologisch angemessenen Umgang mit Betroffenen an.</li></ul>
<b>Ziele</b>	<i>Die TN</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• wenden die Basisregeln der psychischen Ersten Hilfe an und werden für die Rolle der Angehörigen sensibilisiert.</li></ul>
<b>Vorgehensweise</b>	<p>Andockend an das Szenario:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Gruppe wird aufgeteilt in 3er/4er Gruppen und Rollen werden verteilt: Angehörige/Angehöriger, Einsatzkraft, Beobachtung. Jede Gruppe erhält die Arbeitsaufträge für die Rollen und soll sich 5 min Zeit nehmen einen passenden Ort für die Simulation zu finden und sich vorzubereiten.</li><li>2. Die Durchführung der Simulation wird von der Beobachtung gesteuert.</li><li>3. Zeitvorgaben für die Kleingruppe: 5 min Vorbereitung, 10 min Durchführung, 10 min Reflektion.</li><li>4. Abschließend erfolgt eine Reflektion in der Großgruppe. Mögliche Fragen können sein:<ul style="list-style-type: none"><li>• Wie haben Sie die Simulation erlebt? (jede Rolle und Gruppe abfragen)</li><li>• Was fiel leicht, was fiel schwer?</li><li>• Wie funktionierte der Einsatz der Basisregeln?</li><li>• An wen übergeben Sie? Was machen Sie wenn jemand verstirbt z.B.?</li><li>• Wie verändert sich die Situation, wenn mehrere Personen betroffen sind? Wie gehen Sie dann vor?</li><li>• Welche Konsequenzen für den Einsatz im Zivilschutzfall erkennen Sie? Was ist evtl. anders als in einem Katastrophenfall?</li></ul></li></ol> <p><i>Variante 1:</i> Wenn zwei Beobachtende eingeteilt sind, können Sie sich die Aufgaben teilen.</p> <p><i>Variante 2:</i> Anstatt vielen kleinen Gruppen, kann die Simulation vor dem Plenum durchgeführt werden. Dann werden nur eine Angehörige oder ein Angehöriger und eine Einsatzkraft benötigt. Der Rest der Gruppe beobachtet (Nur bei kleinen Gruppen empfohlen und wenn Gruppen Schwierigkeiten bei der Rollenübernahme haben). Eine Vorbereitung auf die Rolle von 5 min außerhalb des Raums wird empfohlen.</p>
<b>Hilfsmittel/Medien</b>	die Arbeitsaufträge ausgedruckt pro Rolle empfohlen wird ein Aufhängen der Regeln im Raum



<b>Vorbereitungsaufwand</b>	Aufhängen der Regeln ca. 5 min
<b>Zeitbedarf</b>	60 min
<b>Voraussetzungen</b>	Gruppe sollte aktiv auf Rollenübernahme vorbereitet werden. Bewusste Cuts sind hilfreich um die Phasen der Simulation deutlich zu trennen.
<b>Teilnehmendenzahl</b>	Mind. 3

#### **Arbeitsauftrag Einsatzkraft**

Sie sehen die Person und wollen Kontakt aufnehmen. Setzen Sie die Basisregeln der psychischen Ersten Hilfe um.

*Vor Beginn der Simulation setzen Sie sich bitte 5 Minuten mit folgenden Fragen schriftlich auseinander:*

- Wie bereiten Sie sich auf das Gespräch vor?
- Welche Perspektiven können Sie anbieten?
- Mit welchen Reaktionen können Sie rechnen?

#### **Arbeitsauftrag Angehörige/Angehöriger**

Sie sind aufgewühlt, weil die Situation grundsätzlich schwierig für Sie ist. Sie sind ängstlich und machen sich Sorgen um einen geliebten Menschen.

*Vor Beginn der Simulation setzen Sie sich bitte 5 Minuten mit folgenden Fragen schriftlich auseinander:*

- Versuchen Sie sich vorzustellen, wie es Ihnen in der Situation gehen würde. Wie fühlen Sie sich?
- Wie reagieren Sie auf Menschen, die sich Ihnen nähern?
- Welche Gedanken beschäftigen Sie gerade?



### **Arbeitsauftrag Beobachtung**

Sie steuern den Prozess. Fragen Sie nach, ob die simulierenden Personen sich vorbereitet haben und bereit sind. Wenn beide das Signal gegeben haben, starten Sie die Simulation. Lesen Sie dafür die Arbeitsaufträge an die Rollen **vorher** durch und überlegen Sie, wie Sie an deren Stelle fühlen und vorgehen würden. Halten Sie während der Simulation Ihre Beobachtungen in Stichpunkten fest. **Achten Sie besonders auf die Umsetzung der Basisregeln der psychischen Ersten Hilfe.** Sie geben ein klares Signal zum Ende der Simulation.

Leiten Sie abschließend eine Reflektion in der Kleingruppe an.

1. Als erstes reflektiert die Einsatzkraft, wie die Simulation für Sie war.
2. Danach folgt die Angehörige/der Angehörige mit dem Erleben der Simulation.
3. Sie schildern Ihre Wahrnehmung als drittes.
4. Abschließend dürfen Einsatzkraft und Angehörige/Angehöriger eine Rückmeldung geben und dabei die Sicht der Rolle verlassen.

### **Arbeitsauftrag Einsatzkraft**

Sie sehen die Person und wollen Kontakt aufnehmen. Setzen Sie die Basisregeln der psychischen Ersten Hilfe um.

*Vor Beginn der Simulation setzen Sie sich bitte 5 Minuten mit folgenden Fragen schriftlich auseinander:*

- Wie bereiten Sie sich auf das Gespräch vor?
- Welche Perspektiven können Sie anbieten?
- Mit welchen Reaktionen können Sie rechnen?

### **Arbeitsauftrag Angehörige/Angehöriger**

Sie sind aufgewühlt, weil die Situation grundsätzlich schwierig für Sie ist. Sie sind ängstlich und machen sich Sorgen um einen geliebten Menschen.

*Vor Beginn der Simulation setzen Sie sich bitte 5 Minuten mit folgenden Fragen schriftlich auseinander:*

- Versuchen Sie sich vorzustellen, wie es Ihnen in der Situation gehen würde. Wie fühlen Sie sich?
- Wie reagieren Sie auf Menschen, die sich Ihnen nähern?
- Welche Gedanken beschäftigen Sie gerade?

**Sie achten auf das Einhalten der Zeitvorgaben:**

1. 5 min Vorbereitung,
2. 10 min Durchführung,
3. 10 min Reflektion.