Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

Psychische Erste Hilfe für Betroffene

Basisregeln für Einsatzkräfte

Belastungen und Folgen schwerer Unglücksfälle

Extremsituation Notfall

- Notfallsituationen, schwere Unglücksfälle und Katastrophen sind für die direkt Betroffenen eine hoch belastende Extremsituation.
- Auch Angehörige, Hinterbliebene und Vermissende versetzt eine Notfallsituation in einen gefühlsmäßigen Ausnahmezustand.
- Was genau vom Einzelnen als belastend empfunden wird, ist jedoch individuell sehr verschieden und von vielen unterschiedlichen Faktoren abhängig.

Belastungen und Folgen schwerer Unglücksfälle

Belastungen, Risiko- und Schutzfaktoren sind vielfältig

- Auf Notfallbetroffene wirken viele verschiedene körperliche und psychologische Belastungsfaktoren ein.
- Das individuelle Notfallerleben wird darüber hinaus von zahlreichen Schutz- und Risikofaktoren bestimmt.
- Schließlich spielen die subjektive Wahrnehmung und die persönliche Beurteilung des Betroffenen eine große Rolle dabei, wie belastend die Notfallsituation empfunden wird.

Belastungen und Folgen schwerer Unglücksfälle

Psychologische und körperliche Belastungsfaktoren

Psychologische Belastungsfaktoren		Körperliche Belastungsfaktoren	
Individualpsychologische Belastungen	Sozialpsychologische Belastungen	Externe körperliche Belastungen	Interne körperliche Belastungen
• Neuheit des Erlebten • Informationsmangel / -überfluss • Kontrollverlust • Gefühl von Hilflosigkeit • Unterbrochene Handlungen	• Anwesenheit von Zuschauern • Veränderung der sozialen Hierarchie • ggf. Anwesenheit und Betroffenheit anderer Notfallbetroffener	• Kälte, Hitze • Lärm (Martinshorn, laufende Motoren) • Gerüche • Geräusche • Einklemmung	• Schmerzen • Atemnot

Belastungen und Folgen schwerer Unglücksfälle

Schutz- und Risikofaktoren

Biologische Variablen	Soziografische Variablen	Psychologische Variablen
• Alter • Geschlecht • Körperliche Konstitution • Vorerkrankungen	• Soziale Ressourcen • Soziokönomischer Status • Kulturelle Prägung • Familienstand • Beruf • Verhalten von Kollegen • Verhalten von Vorgesetzten • Gesellschaftliche Normen und Wertvorstellungen	• Vorerfahrungen • Vorbereitung • Vorbelastungen • Persönlichkeit • Erziehung, Bildung • Bewältigungsstrategien • Handlungsroutinen • Widerstandsfähigkeit • Glaube

Belastungen und Folgen schwerer Unglücksfälle

Typische Reaktionen Betroffener

Akutsituation	Mittel- und längerfristige Folgen
• Angst • Aggression • Schuldgefühle • Scham • Passivität • Schock	• psychisch verletzlicher / empfindlicher • Schwierigkeiten, sich in das soziale Umfeld wieder einzugliedern • Belastungen durch z. B. administrative oder versicherungsrechtliche Fragen

Eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) oder andere krankheitswertige Störungen treten laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) bei Betroffenen in nur 0,5-10% der Fälle auf.

Psychosoziale Notfallversorgung

Wirkung

- Durch den angemessenen psychologischen Umgang mit Notfallbetroffenen lassen sich die Verarbeitung von Notfallbelastungen unterstützen und die Gefahr von Spätfolgen reduzieren.
- Forschungen haben die Wirksamkeit von psychosozialen Hilfen inzwischen nachgewiesen, z. B.
  - Dem Bedürfnis nach Information und Kontrolle kann begegnet werden, indem der Helfer über die Maßnahmen informiert, seine Handlungen erläutert oder aktiv nach den Bedürfnissen des Betroffenen fragt.
  - Das Schmerzempfinden eines Verletzten lässt sich durch den Grad der Informiertheit und Orientierung positiv beeinflussen.
  - Die Übertragung von kleinen Aufgaben oder Entscheidungen wirkt sich positiv auf das Empfinden von Selbstwirksamkeit aus.

Psychosoziale Notfallversorgung

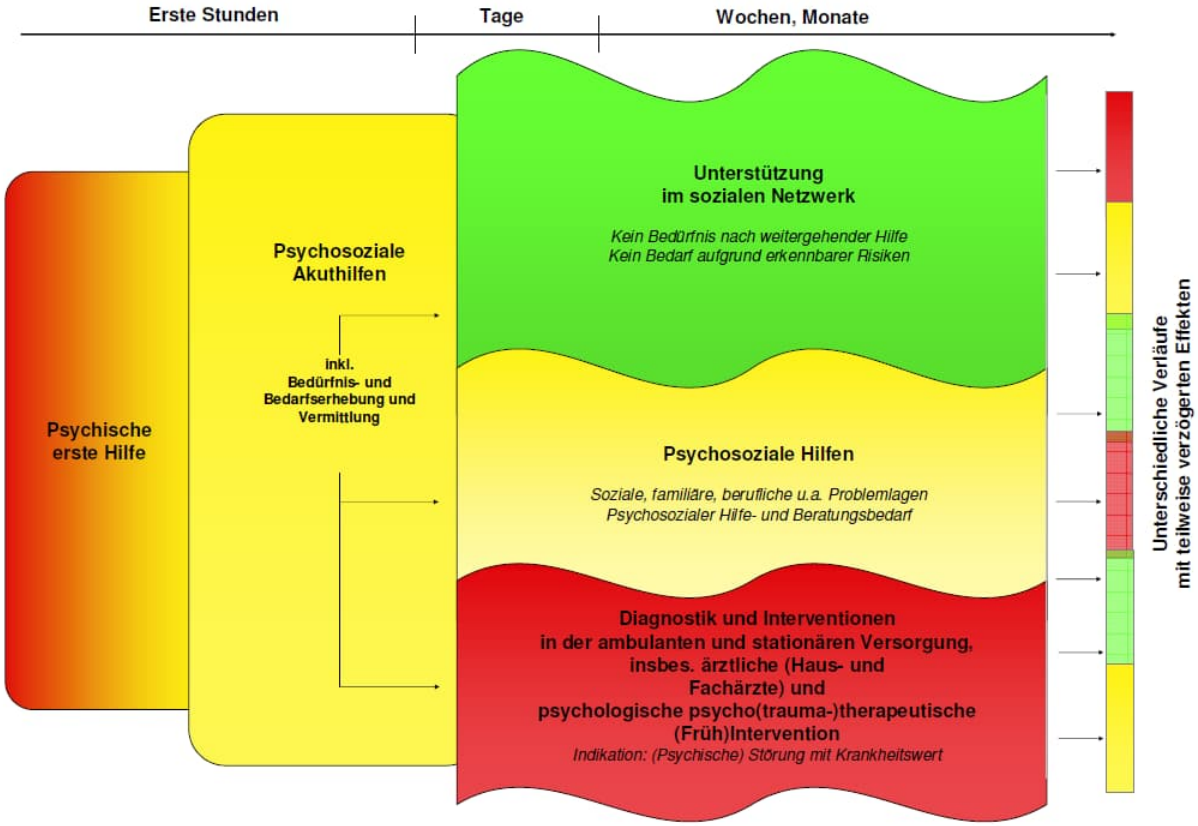
Was ist PSNV genau?

- Psychosoziale Notfallversorgung beinhaltet *„die Gesamtstruktur und die Maßnahmen der Prävention sowie der kurz-, mittel- und langfristigen Versorgung im Kontext von belastenden Notfällen bzw. Einsatzsituationen“*

  DIN 13050:2009-02

- Übergreifende Ziele der PSNV sind:
  - Prävention von psychosozialen Belastungsfolgen,
  - Früherkennung von psychosozialen Belastungsfolgen,
  - Bereitstellung adäquater Unterstützung und Hilfe für betroffenen Personen und Gruppen zur Erfahrungsverarbeitung sowie die angemessene Behandlung von Traumafolgestörungen und (bezogen auf Einsatzkräfte) einsatzbezogene psychische Fehlbeanspruchungsfolgen.

Psychosoziale Notfallversorgung
PSNV-Versorgungskette



© Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe: Konsensus-Konferenz 2008 (modifiziert 2010)

Psychosoziale Hilfen für Überlebende, Angehörige, Hinterbliebene und Vermissende nach schweren Unglücksfällen und Katastrophen.

Basisregeln Psychische Erste Hilfe

Regel 1

Sage, dass Du da bist, wer Du bist und dass etwas geschieht!

Betroffene sollen spüren, dass sie in ihrer Situation nicht allein sind. Gehen Sie zu den Betroffenen. Nennen Sie Ihren Namen und Ihre Funktion. Versichern Sie, dass etwas zu ihrer Hilfe geschieht. Schon der Satz: „Ich bleibe bei Ihnen, bis der Rettungswagen eintrifft“, wirkt entlastend und beruhigend. Ferner sollen die Betroffenen auch Informationen erhalten über vorgenommene Maßnahmen, zum Beispiel: „Ich habe mit dem Arzt gesprochen, er ist auf dem Weg hierher!“

Basisregeln Psychische Erste Hilfe

Regel 2

Sprich und höre zu!

Sprechen ist für viele Notfallbetroffene wohltuend. Wenn der Betroffene redet, hören Sie geduldig und aufmerksam zu. Sprechen Sie auch von sich aus, möglichst in ruhigem Tonfall. Fragen Sie aktiv nach: „Kann ich etwas für Sie tun?“

Basisregeln Psychische Erste Hilfe

Regel 3

Schirme den Betroffenen vor Zuschauern ab!

Zuschauer sind für Notfallbetroffene unangenehm. Bitten Sie Zuschauer freundlich, aber bestimmt, zurückzutreten, zum Beispiel in dem Sie sagen: „Bitte treten Sie zurück, es kommt gleich ein Rettungswagen, der Platz braucht!“. Wenn Zuschauer stören, weil sie im Weg stehen, unnötige Ratschläge geben oder von eigenen Erlebnissen berichten, geben sie Ihnen eine Aufgabe. Sagen Sie zum Beispiel: „Schauen Sie bitte, ob die Notfallstelle abgesichert ist.“

Basisregeln Psychische Erste Hilfe

Regel 4

Suche / biete vorsichtig Körperkontakt!

Leichter körperlicher Kontakt wird von Betroffenen als angenehm empfunden. Halten Sie deshalb die Hand oder die Schulter der betroffenen Person. Fragen Sie aber immer vorher nach, ob dies „OK“ ist.

Begeben Sie sich auf die gleiche Höhe wie die betroffenen Person, knien Sie sich neben sie oder setzen Sie sich daneben.

Basisregeln Psychische Erste Hilfe

Regel 5

Stärke das Selbstwirksamkeitsgefühl des Betroffenen!

Einer der besonders belastenden Faktoren für Notfallbetroffene ist das Gefühl des Kontrollverlustes. Deshalb ist es wichtig und hilfreich, den Betroffenen in seinem Erleben von Kontrolle und Selbstwirksamkeit zu unterstützen. Dies kann dadurch erreicht werden, dass der Betroffene dazu angeregt wird, selbst Entscheidungen zu treffen oder ihm kleine Aufgaben übertragen werden.

Basisregeln Psychische Erste Hilfe

Regel 6

Gib Informationen und gib sie in verständlicher Sprache!

Die Weitergabe von Informationen an den Notfallbetroffenen ist wichtig, weil sie eine Orientierung bieten und beruhigen können. Hilfreich sind Informationen über die Maßnahmen, die getroffen werden, welche Zweck sie erfüllen, wann mit ihnen zu rechnen ist und wie lange sie etwa dauern werden. Wichtig dabei ist, keine Fachtermini zu verwenden und sie so zu erläutern, dass der Betroffene sie auch verstehen kann.

In der Aufregung kann es sein, dass sich der Betroffene die Informationen nicht merken kann. Hinterlassen Sie deshalb einen Zettel, eine Visitenkarte oder ein Faltblatt, auf dem steht, an wen er sich bei Bedarf wenden kann.

Basisregeln Psychische Erste Hilfe

Keinesfalls

- Vorwürfe machen
- Beschuldigungen aussprechen
- mögliche Ursachen diskutieren
- beunruhigende Einschätzungen oder Diagnosen äußern
- Vorgänge bagatellisieren

Abschluss der Psychischen Ersten Hilfe

Übergabe an die organisierte psychosoziale Akuthilfe

- Alarmierung örtlicher und überörtlicher Kräfte der organisierten psychosozialen Akuthilfe (z. B. Notfallseelsorge, KIT) über die Leitstelle
- Maßnahmen und Ziele der organisierten psychosozialen Akuthilfe:
  - Information über das Einsatzgeschehen und weiterführende Hilfen
  - Psychoinformation über mögliche Belastungsreaktionen und deren Bewältigungsmöglichkeiten
  - Sofern gewünscht: Seelsorgerische Rituale (z. B. Gebete, Kerzen, das Spenden von Sakramenten)
  - Bedürfniserhebung (Was möchte der Betroffene?) & Bedarfserhebung (Welche Angebote können dem Betroffenen gemacht werden?)
  - Kontaktaufnahme und Übergabe an das soziale Netzwerk des Betroffenen
  - Information über psychosoziale Ansprechstellen
  - Sofern notwendig: Vermittlung an psychiatrische und psychotherapeutische Dienste

Weiterführende Literatur

- Bengel, Jürgen (Hg) (2004): Psychologie in Notfallmedizin und Rettungsdienst. 2., vollständig neubearbeitete Auflage. Berlin: Springer
- Helmerichs, Jutta (2013) Versorgung von Notfallopfern und Angehörigen. In: Patientenversorgung im Großschadens- und Katastrophenfall. Hrsg. von Hans Anton Adams, Christian Krettket, Klaus Lange, Christoph Unger. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag GmbH, S. 629-640
- Hobfoll, Stevan E. et al. (2007): Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: empirical evidence. Psychiatry 70, 283-315
- Lueger-Schuster, Brigitte / Krüsmann, Marion / Purtscher, Katharina (Hg) (2006): Psychosoziale Hilfe bei Katastrophen und komplexen Schadenslagen. Lessons learned. Wien: Springer
- Lasogga, Frank / Gasch, Bernd (Hg) (2006): Psychische Erste Hilfe bei Unfällen. 4. Auflage. Edewecht: Stumpf & Kossendey
- Lasogga, Frank / Gasch, Bernd (Hg.) (2011): Notfallpsychologie. Lehrbuch für die Praxis. 2. überarbeitete Auflage. Heidelberg: Springer.
- Müller-Lange, Joachim (Hg) / unter Mitarbeit von Frank Blankenstein (2006): Handbuch Notfallseelsorge. 2., überarbeitete Auflage. Edewecht u. a.: Stumpf & Kossendey
- Nikendei, Alexander (2012): Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV): Praxisbuch Krisenintervention. Mit einem Geleitwort von Peter Zehentner. Edewecht: Stumpf & Kossendey

Kontakt

Bundesamt für
Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe
Referat IV.4 / Risiko- und Krisenmanagement – Spezialbereiche
Referat IV.5 / Ergänzende Zivilschutzausbildung
Provinzialstraße 93
53127 Bonn

Telefon: +49-(0)22899-550-0
Mail: B5@bbk.bund.de

www.bbk.bund.de