

# Psychologische Erste Hilfe

**In Situationen, in denen eine Person nach einem kritischen Ereignis Hilfe benötigt, folgen Sie bitte den hier genannten Richtlinien:**

- Stellen Sie Kontakt her, stellen Sie sich und Ihre(n) Assistent(in) vor.
- Wenn möglich, entfernen Sie die Personen aus der stressvollen Situation, reduzieren Sie deren Kontakt zu Anblicken, Geräuschen und Gerüchen, schützen Sie sie vor Schaulustigen und der Presse.
- Sorgen Sie für geeignetes und ausreichendes Essen und Getränke, vermeiden Sie Alkohol.
- Stellen Sie sicher, dass die Personen kontinuierlich betreut werden.
- Fragen Sie, was passiert ist, wie es ihnen geht, und lassen Sie sie über ihre Erlebnisse, Bedenken und Gefühle sprechen, ohne jemanden zum Sprechen zu zwingen, falls er/sie nicht bereit dazu ist.
- Versichern Sie den Betroffenen, dass ihre Reaktionen (z. B. Angst, Unruhe, Trauer) normal sind.
- Helfen Sie, wenn nötig, beim Treffen von Entscheidungen.
- Fragen Sie die Betroffenen, ob sie einen Ort haben, wohin sie gehen können und ob sich (dort) jemand um sie kümmert.
- Wenn nicht, stellen Sie bitte den Kontakt zu wesentlichen Drittpersonen/professioneller Unterstützung her.
- Liefern Sie dazu notwendige faktische Informationen, wo und wie spezifische Hilfe (z. B. beim DRK vor Ort/drk.de) gefunden werden kann.

## Impressum

Herausgeber DRK-Generalsekretariat,  
Carstennstraße 58, 12205 Berlin

Fachverantwortung Team 25 Gesundheitlicher  
Bevölkerungsschutz

Illustrationen Rod Shaw/Internationale Föderation

© 2016 Deutsches Rotes Kreuz e. V., Berlin

Mit freundlicher Unterstützung des



„This translation/adaption is not an official translation endorsed by the Centre for Psychosocial Support (PS Centre). The PS Centre is not responsible for any deviations from the original English text.“

## Weiterführende Informationen (mehrsprachig)

### International

Internationale Föderation Referenzzentrum  
für psychosoziale Unterstützung  
Blegdamsvej 27, 2100 Kopenhagen, Dänemark  
+45 35 25 92 00  
<http://psp.drk.dk> [psychosocial.center@ifrc.org](mailto:psychosocial.center@ifrc.org)

### National

Psychosoziale Notfallversorgung des DRK sowie den Kontakt zu Ihrem DRK vor Ort finden Sie unter dem Link:  
<https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/bevoelkerungsschutz-und-rettung/psychosoziale-notfallversorgung/>



# Psychologische Erste Hilfe



Menschen werden zumeist unvorbereitet durch plötzlich eintretend (medizinische) Not- und Unglücksfälle aus der Normalität Ihres Lebens herausgerissen. Die Maßnahmen der psychosozialen Notfallversorgung zielen auf die Bewältigung dieser kritischen Lebensereignisse und der damit einhergehenden Belastungen für alle Beteiligten (sowohl Betroffene als auch Helfende) ab.



**Emergency Response Unit**

 International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

Das DRK ist Mitglied der Internationalen Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften.

## Psychologische Erste Hilfe

Psychologische Erste Hilfe ist unter Anderem eine sinnvolle Möglichkeit für Freiwillige und Mitarbeiter der humanitären Hilfe, Personen zu helfen, die sich in einer Krise befinden und/oder unter Schock stehen.

In solchen Fällen können Personen sichtbar gestresst oder emotional sehr aufgewühlt, apathisch oder verzweifelt sein. Diese Broschüre informiert Sie über die Grundprinzipien psychologischer Erster Hilfe und beschreibt die wesentlichen Schritte, die zu befolgen sind.

Psychologische Erste Hilfe bedeutet, grundlegende, zwischenmenschliche Hilfe zu leisten, praktische Informationen zu bieten und Empathie, Mitgefühl, Respekt und Vertrauen in die Fähigkeiten der Betroffenen zu zeigen.

Die betroffenen Personen sollten einfühlsam behandelt werden, ihnen sollte aufmerksam zugehört werden und sie sollten vor ihrer Umgebung geschützt werden. Sie benötigen vielleicht Hilfe bei praktischen Bedürfnissen und Problemen, bis sie allmählich stärker werden und selbst für sich sorgen können.



## Vier grundlegende Elemente psychologischer Erster Hilfe

### Bleiben Sie in der Nähe

Personen in einer Krisensituation fühlen sich oftmals schutzlos und haben kein Vertrauen in ihre Umgebung. Helfende und Mitarbeiter der humanitären Hilfe können Sicherheit bieten und helfen, das Vertrauen in die Umgebung wieder aufzubauen, indem sie in der Nähe bleiben und Mitgefühl und Empathie zeigen.



Machen Sie sich auf heftige Gefühlsausbrüche gefasst, eventuell reagiert die betroffene Person auch ungehalten und lehnt Hilfe ab. Lassen Sie sich nicht durch Panikattacken oder extreme Gefühlsausbrüche verunsichern.

Jonas war nach einem schlimmen Verkehrsunfall panisch. Seine Hände zitterten. Der freiwillige Mitarbeiter des Roten Kreuzes nahm Jonas Hände in die eigenen, während er ihm in die Augen sah. Diesen Blick wird Jonas niemals vergessen: „Es war, als würde mich der Helfer verstehen ohne ein einziges Wort zu sagen.“

### Hören Sie aktiv zu

Es ist wichtig, sich Zeit zum aufmerksamen Zuhören zu nehmen, um jemandem zu helfen, der eine schwere Zeit durchmacht. Hören Sie aktiv zu, indem Sie klärende Fragen stellen, allerdings ohne die Person unter Druck zu setzen. Möglicherweise ist die Zeit knapp, dennoch ist es wichtig, der betroffenen Person grundlegende Hilfe zu leisten, bis Unterstützung eintrifft.



### Akzeptieren Sie Gefühle

Personen in einer Krise können die unterschiedlichsten Gefühle zeigen. Von Freude darüber, überlebt zu haben, bis hin zu Scham, dass sie ohne Verletzungen davon gekommen sind. Akzeptieren Sie die jeweilige Interpretation der Ereignisse und respektieren Sie die Gefühle der Betroffenen. Beharren Sie nicht darauf, faktische Informationen oder die Wahrnehmung der Ereignisse zu verbessern.

Beachten Sie ihre eigenen körperlichen und psychischen Grenzen!

### Bieten Sie generelle und praktische Hilfe an

Wenn sich eine Person in einer Krisensituation befindet, kann praktische Unterstützung eine große Hilfe sein. Kontaktieren Sie jemanden, der bei der betroffenen Person bleiben kann, sorgen Sie für Kinderbetreuung oder begleiten Sie die Person nach Hause oder zu weiterer medizinischer Betreuung. Erfüllen Sie die Wünsche des Betroffenen, aber vermeiden Sie es, mehr Verantwortung für die Situation zu übernehmen, als der Betroffene braucht/will.