

# Erste Hilfe im Feuerwehrdienst

## Teil 32: Psychische Erste Hilfe

Psychische Erste Hilfe (PEH) an der Einsatzstelle wird in Notfallsituationen häufig intuitiv geleistet, als „menschliche“ oder empathische Zuwendung an Betroffene. Bei Beachtung bestimmter Regeln wirkt sich die PEH auch nachweislich positiv auf die möglichen Folgen eines erlebten Unglücks aus: Posttraumatische Belastungsstörungen, depressive Entwicklungen oder Anpassungsstörungen entwickeln sich dann seltener oder weniger ausgeprägt.

Meist gilt das Handeln bei der Erstversorgung von Verunfallten primär den „körperlichen Wunden“. Dabei kann die Stabilisierung der Psyche in der Erstphase sowohl für Verunglückte als auch für Angehörige oder Betroffene besonders wichtig sein. In bestimmten Situationen wird sie sogar von Traumatisierten bevorzugt. Die Professoren Frank Lasogga und Bernd Gasch entwickelten auf Basis der Befragung Tausender Ersthelfer, professioneller Retter und Opfer Regeln, die es bei der Psychischen Ersten Hilfe zu beachten gilt.

### Maßnahmen

- Hauptaufgabe ist die Herstellung einer Vertrauensbasis und die Stressreduktion für die Beteiligten.
  - Gehen Sie dafür auf die Person zu und strahlen Sie Ruhe aus.
  - Vermitteln Sie ein Gefühl von Sicherheit und Verbundenheit.
  - Stellen Sie sich namentlich und mit Ihrer Funktion vor und fragen Sie nach dem Namen des Betroffenen.
  - Begeben Sie sich bei der PEH auf gleiche Höhe.
  - Lassen Sie Betroffene oder Angehörige während des Gesprächs einfache Aufgaben übernehmen (Infusion halten, Unterstützung bei einfachen Verbänden, Versicherungskarte holen).



Foto: FF Ditzingen

Für die Psychische Erste Hilfe begibt sich der Ersthelfer auf gleiche Höhe, Körperkontakt kann hilfreich sein

- Die Betroffenen sind von Zuschauern oder starken Witterungsverhältnissen abzuschirmen und sollen in möglichst ruhiger Umgebung betreut werden. Besonders bedeutsam ist diese Regel bei Sterbenden.
- Häufig ist es hilfreich, Körperkontakt herzustellen, zum Beispiel an Händen, Schultern oder Rücken. Bewegungen (Streicheln) sind dagegen zu vermeiden. Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken, Wärme oder sichere Orte sollen erfragt und gegebenenfalls erfüllt werden.
- Das Gespräch soll in einfacher Sprache mit kurzen, klaren Sätzen erfolgen. Das gilt auch für Bewusstlose: Man spricht mit und nicht über Menschen mit Bewusstseinsstörungen.
  - Geben Sie einem Verunglückten Informationen über das Geschehene und versichern Sie die Hilfe der Einsatzkräfte.
  - Der Ersthelfer soll zuhören, keinesfalls darf das Gesagte bewertet oder diskutiert werden.

- Vorwurfsvolle Äußerungen und das Ausüben von Druck sind tabu.

Dr. Andreas Häcker  
Internist/Notfallmediziner, Landesfeuerwehrarzt;  
Dr. Matthias Offerdinger  
Oberarzt Anästhesie, Feuerwehrarzt Ditzingen



Die Psychologen Gasch und Lasogga fassen die Regeln der PEH in ihrem Buch „Notfallpsychologie“ (Springer-Verlag) mit ihrer „4-5-Regel der psychischen Ersten Hilfe“ wie folgt zusammen:

- **Sag, dass du da bist und was geschieht.**
- **Schirme den Patienten vom Umfeld ab.**
- **Suche vorsichtig Körperkontakt.**
- **Sprich und höre zu.**

Das Fachbuch „Notfallpsychologie“ ist zu finden unter:  
[www.springer.com/de/book/9783642153075](http://www.springer.com/de/book/9783642153075)

