



Psychologische erste Hilfe nach Unfällen oder Unglücken

Die erste Zeit – 72 Stunden – nach einem schlimmen Ereignis, etwa einem Unfall, entscheidet darüber, ob eine betroffene Person die psychischen Folgen mit der Zeit verarbeiten kann oder nicht. Während die klassische «Erste Hilfe» längst zum Allgemeinwissen gehört, hinkt das Wissen um die psychologische erste Hilfe noch etwas hintendrein. Hier einige Tipps!

Das **SAFER-Interventionsmodell**¹ hat sich in der psychologischen Ersten Hilfe sehr bewährt und ist sowohl für professionelle Ersthelfer als auch Laien leicht durchführbar.

- S** für **Sicherheit**, stabilisieren, schützen, Sinneseindrücke reduzieren. Bringen Sie Betroffene aus der Gefahrenzone, am besten an einen Ort, der auch für die visuellen und auditiven Eindrücke vom Unfallort geschützt ist. Versichern Sie der betroffenen Person, dass «es vorbei ist» und dass sie sich in Sicherheit befindet.
- A** für **Akzeptanz**. Zeigen Sie Verständnis für das Gefühlschaos und die Emotionen. Vermeiden Sie Ausdrücke wie «es kommt schon gut». Zeigen Sie Verständnis mit Aussagen wie: «Ich sehe, Sie haben Schlimmes gesehen/erlebt».
- F** für **Förderung** des Verstehens. Falsche Einschätzungen und Bewertungen korrigieren. Kommen Schuldgefühle auf, vertagen Sie die Diskussion auf später. «Das kann man wohl jetzt noch gar nicht beurteilen» oder «da kümmern sich die Behörden später darum».
- E** für **Erklären** oder Psycho-Edukation. Stressreaktionen, egal ob diese sich in einer Art Lähmung oder Hyperaktivität zeigen, sind natürlich und Ausdruck der Verarbeitung des Gehirns. Erklären Sie einer betroffenen Person, dass es grad nach einem Unfall oder Unglück wichtig ist, nicht in den negativen Gefühlen zu verharren. Fördern Sie mit Erzählen und Zuhören die Aktivierung der kognitiven Bereiche des Hirns, welche helfen, schlimme Gefühle zu verarbeiten. Ebenso können Handlungen helfen, das Gefühlschaos zu bewältigen: Etwas trinken, ein Getränk zubereiten, einen Spaziergang machen, erzählen von dem, was man vor dem Unfall/Unglück gemacht hat. Vermeiden Sie es, Gefühle direkt anzusprechen.
- R** wie **Rückführung** zur Eigenständigkeit, in den Alltag, in die Handlungsfähigkeit. Vergewissern Sie, dass die Person wieder in der Lage ist, selbständig zu «funktionieren». Erkundigen Sie sich, welches die **Ressourcen** zur Bewältigung sein können: Eine Freundin anrufen, einen Spaziergang machen, bald wieder (teilweise) die gewohnten Aktivitäten aufnehmen. Helfen Sie Betroffenen, möglichst schnell wieder aktiv zu sein.

¹ Mitchell, J. T. & Everly, G. S. (2019). *Handbuch Einsatznachsorge: Psychosoziale Notfallversorgung nach der Mitchell-Methode*.



Fördern

- Ressourcen aktivieren («Wen könnten Sie jetzt anrufen?»; «Was würde Ihnen jetzt gut tun?»)
- Aktivitäten – sei es nur, selber ein Getränk zu holen oder zubereiten; Bewegung, Standort wechseln



Vermeiden

- Alkohol in den ersten 72 Stunden, danach nicht mehr als vorher
- Medikamente, Beruhigungsmittel in den ersten 72 Stunden
- Gefühle nachfragen «Wie geht es Ihnen?» – ist eine verbotene Frage in den ersten 72 Stunden nach einem Unglücksfall

«Versicherte Schweiz» setzt sich ein für faire, transparente Zivil- und Sozialversicherungsverfahren, einen wirksamen Versicherungsschutz und eine effektive Eingliederung von Menschen mit Behinderung. Betroffene werden durch Beratung und Vermittlung unterstützt. Der Verein zeigt Missstände auf und engagiert sich sozialpolitisch. Für Fragen und Anregungen – auch zu diesem Factsheet – sind wir erreichbar über folgende Wege: Versicherte Schweiz, Gewerbeschulstrasse 2, 8620 Wetzikon, info@versicherte-schweiz.ch, www.versicherte-schweiz.ch