



Psychische Erste Hilfe (PEH) „kompakt“ Unterlage für Kursteilnehmer_innen



Funded by the
European Union



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.

A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 30 rows of dots.

Was ist PEH?	4
Was ist PEH nicht?	4
Ziele der PEH:	4
Psychische Gesundheit	5
Wieso ist sie wichtig?	5
Wie kann ich helfen?	5
Stress – Grundlagen	6
Was ist Stress?	6
Akute Stressreaktionen:	7
Ablauf der PEH	8
Basismodell – wie helfe ich?	8
Dos and Dont´s der PEH	10
Grenzen der PEH	10
Psychohygiene	11
Eigener Umgang mit dem Erlebten:	11
Wann brauche ich fachliche Hilfe?	11
Was ist eigentlich ein Helfersyndrom?	11
Welche Hilfe gibt es?	11
Informations- und Beratungsstellen	12

Impressum:

Herausgeber: Österreichisches Rotes Kreuz (ÖRK), Generalsekretariat

1040 Wien, Wiedner Hauptstraße 32, ZVR: 432857691

E-Mail: psychosozial@roteskruz.at, www.roteskruz.at

Redaktion: Birgit Rippel, Mag. Monika Stickler

Erstellung: Mag. Petra Erasin, Birgit Rippel, Mag. (FH) Hannes Buxbaum, Florian Lumpert,

Mag. Monika Stickler

Fachliche Beratung und Begutachtung: PhDr. Dr. Cornel BINDER-KRIEGLSTEIN,

A.o. Univ.Prof. Dr. Barbara Juen

1. Auflage, Jänner 2023

2. Auflage, Februar 2024

©ÖRK



Definition PEH

Was ist PEH?

Gemäß internationalen Richtlinien (Sphere Projekt, 2011: Inter-Agency Standing Committee IASC, 2007) beschreibt Psychische Erste Hilfe (PEH) als mitmenschliche, unterstützende Reaktionen gegenüber leidenden und hilfsbedürftigen Individuen.

PEH beinhaltet folgende Themen:

- menschliche Unterstützung in schwierigen Situationen mit „rotem Faden“
- „Da-Sein“ – gemeinsames Aushalten der momentanen Situation
- Angebot praktischer Hilfe und Unterstützung, ohne dabei aufdringlich zu sein
- Einschätzen von Bedürfnissen und Anliegen
- Menschen helfen, basale Bedürfnisse zu erfüllen (z. B. Nahrung und Wasser, Information)
- Menschen zuhören, ohne sie zum Reden zu zwingen
- Menschen trösten und ihnen helfen, sich zu beruhigen
- Menschen helfen, dass sie Information, Betreuung und soziale Unterstützung bekommen
- gegebenenfalls Menschen unterstützen, professionelle Hilfe (z.B. PsychologInnen) aufzusuchen
- Menschen vor weiterem Schaden bewahren

Was ist PEH nicht?

- PEH ist KEINE fachliche Beratung/Therapie.
- PEH ist KEIN Ersatz für professionelle Behandlung durch PsychologInnen, PsychotherapeutInnen oder PsychiaterInnen.
- PEH ist nicht auf nur auf Profis beschränkt. Sie kann auch von nicht ausgebildeten Ersthelfern praktiziert werden.
- PEH muss nicht notwendigerweise eine detaillierte Besprechung des auslösenden Ereignisses beinhalten.
- PEH ist keine Analyse dessen, was jemandem passiert ist oder ein Versuch einer zeitlichen Einordnung.
- Es geht nicht darum, Druck auszuüben, Gefühle und Reaktionen auf das Ereignis auszudrücken.

Ziele der PEH:

- Maßnahmen zu setzen, die sich an die emotionalen und sozialen Bedürfnisse der Betroffenen richten, um ihre eigenen Ressourcen zu verwenden und ihre Bewältigungsmechanismen (= Resilienz) zu stärken.
- die betroffenen Personen dahingehend zu unterstützen, einen Überblick über anstehende Maßnahmen zu erlangen und die notwendigen Tätigkeiten selbst bzw. mit Begleitung zu erledigen und so die Handlungsfähigkeit wiederherzustellen.

Psychische Gesundheit

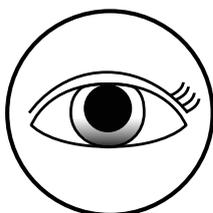
Wieso ist sie wichtig?

- Einer von vier Menschen weltweit ist von psychischen Erkrankungen betroffen (WHO).
- Psychische Gesundheit betrifft uns alle.
- Sie hat soziale und wirtschaftliche Auswirkungen.
- Noch immer sind psychische Probleme ein Tabu in unserer Gesellschaft.
- Professionelle Hilfe ist nicht immer verfügbar.

Wie kann ich helfen?

Das Leben führt immer wieder zu Situationen, in denen die psychische Gesundheit gefährdet ist. Dazu gehören Krisensituationen, traumatische Erlebnisse, plötzlich auftretende Veränderungen im Leben etc.

Im ersten Moment zu helfen, ist nicht schwer. Die drei Grundprinzipien Psychischer Erster Hilfe sind



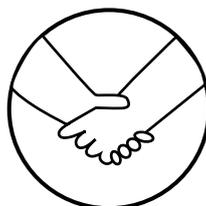
LOOK
Schau hin.

Einschätzung der Situation,
Reaktionen der
Betroffenen



LISTEN
Hör zu.

Zugehen auf die
Betroffenen, zuhören
und beruhigen



LINK
Vernetze.

Aktivierung des sozialen
Netzwerkes und ggf. an
professionelle Hilfe
weiterleiten

Stress – Grundlagen

Viele Situationen, in denen PEH notwendig ist, lassen sich auf unterschiedliche Formen von Stress zurückführen. Generell ist Stress eine Anpassungsreaktion des Organismus und nicht von vornherein negativ zu bewerten. Außerdem kennen wir sehr unterschiedliche Arten von Stress – begonnen von großem Arbeitspensum, emotionalen Herausforderungen (Probleme in der Familie, gemeinsames Verbringen von Urlauben oder Feiertagen, intensive Änderungen im Leben) oder auch potentiell traumatische Situationen.

Was ist Stress?

Stress entsteht, wenn zwischen gestellten Anforderungen (Situationen) und den Möglichkeiten einer Person, den Anforderungen zu entsprechen (Persönlichkeitsmerkmalen, verfügbare Handlungsmöglichkeiten) ein - als unangenehm empfundenes - Ungleichgewicht besteht. (Hermanutz 2001)

Unterscheidung von Eustress und Distress

Bei Eustress und Distress liegt der Unterschied zunächst einmal darin, wie der Stress wahrgenommen wird. Nicht jede Art von Stress beeinflusst uns negativ. Belastungen, die wir gut meistern können, nehmen wir als positiv wahr, das ist sogenannter Eustress. Dazu gehören zum Beispiel die aufgeregte Anspannung eines Sportlers vor einem wichtigen Wettkampf, die Glücksgefühle vor einem wichtigen Ereignis (z.B. Heirat) oder am ersten Tag in einem neuen Job.

Fühlt man sich von einer Situation hingegen überfordert, verspürt man negativen Stress, den sogenannten Distress. Beispiele hierfür sind Anforderungen und Situationen, in denen man sich blockiert, gereizt oder ängstlich fühlt.

Oft können Distress-Situationen nicht zur eigenen Zufriedenheit bewältigt werden. Die Folge: man fühlt sich überbeansprucht und ausgezehrt. Typische Faktoren, die in der heutigen Gesellschaft Distress erzeugen, sind zum Beispiel Dauererreichbarkeit durch die Digitalisierung, Doppelbelastung durch Kinder und Beruf sowie Zukunftsängste durch unsichere Arbeitsverhältnisse.

Arten von Stress

- Normaler Stress: Wird durch alltägliche Belastungen (Ärgernisse, Zeitdruck, körperliche Beeinträchtigungen, Frustrationen, Ängste usw.) ausgelöst, denen wir in der Umwelt (Beruf, Familie, Freizeit) ausgesetzt sind. Dieser Stress ist meist kurzfristig und wird normalerweise gut bewältigt, sollte aber in unserer hektischen Umwelt nicht unterschätzt werden.
- Kumulativer Stress: Wenn zum normalen Stress zusätzlich länger andauernde Belastungen (Beziehungsprobleme, Krankheit, berufliche Schwierigkeiten, etc.) dazukommen, kann die „normale“ Stressbelastung über längere Zeit sehr hoch werden und die Belastungsfähigkeit der betroffenen Person für andere Anforderungen schwächen.
- Traumatischer Stress: Definition traumatisches Ereignis:
„Ein Ereignis, welches den tatsächlichen oder drohenden Tod oder eine ernsthafte Verletzung oder Gefahr der körperlichen Unversehrtheit der eigenen Person oder einer anderen beinhaltet und intensive Hilflosigkeit, Furcht oder Entsetzen hervorruft.“ (ICD10)

Zusätzlich sind auch Ereignisse als traumatisch einzustufen, die eine existenzielle Bedrohung darstellen (Naturkatastrophen, Hausbrand etc.)

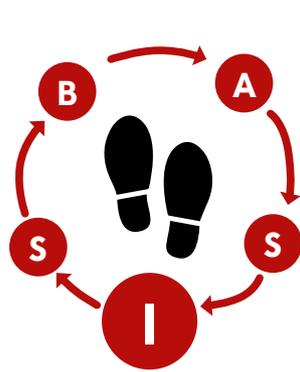
Traumatische Ereignisse lösen zumeist starke Stressreaktionen aus, da der Organismus mit einer Situation zurechtkommen muss, in der üblicherweise keine Bewältigungsmechanismen vorhanden sind.

Ablauf der PEH

Basismodell – wie helfe ich?

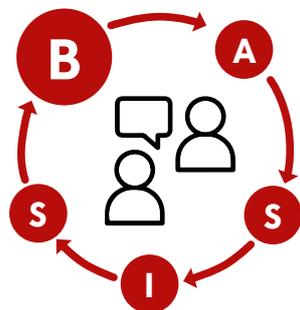
Das BASIS Modell ist der rote Faden der psychologischen Ersten Hilfe. Es gibt uns einen Leitfaden, wie wir in emotionalen Stresssituationen am besten für andere Personen da sind und gibt uns die Möglichkeit, auf eine Struktur zurückzugreifen, um selbst Stress zu vermeiden.

Jeder der Buchstaben des BASIS-Modells stellt einen Betreuungsschritt dar. Manchmal kann die Betreuung mit einem Mal Durchgehen des BASIS-Modells abgeschlossen werden, doch oft ist es auch durch die Gegebenheiten notwendig, zwischen den Phasen hin- und herzuspringen.



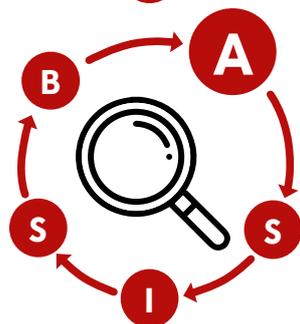
- B** Beziehung herstellen
- A** Anerkennung der Situation
- S** Struktur geben
- I** Information über weitere Schritte
- S** Soziale Netze anbieten

Das BASIS Modell ist der rote Faden der PEH. Es sollte Ihnen beim Umgang mit Betroffenen helfen.



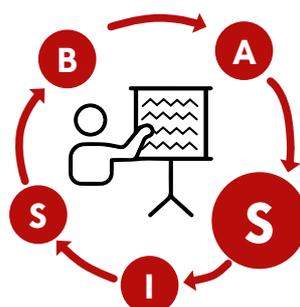
Beziehung herstellen

- Die Situation abschätzen – wie geht es der Person?
- Sich vorstellen.
- Einen geeigneten Ort suchen, um weitere Stressreaktionen zu vermeiden.



Anerkennung der Situation

- Die Situation abschätzen – was ist passiert?
- Wie kann ich die Person am besten unterstützen?
- Abgrenzung – halte ich das aus?



Struktur geben

- Schilderung des Ereignisses;
- Helfen, das Gespräch zu strukturieren;
- Selbstständigkeit fördern;
- Sicherheit geben durch Information über weiteren Verlauf;

Dos and Dont´s der PEH

Dos	Don'ts
nur gesicherte Informationen geben	Tipps und Ratschläge
Sprache anpassen	Floskeln („Das wird schon wieder“)
einen ruhigen Platz finden zum Sitzen und Reden	Problem lächerlich machen
Ablenkungen, wenn möglich, geringhalten	Betreuten etwas überstülpen
Aktives Zuhören	Lügen
evtl. Weitervermittlung an Psycholog_innen	falsche Versprechungen

Grenzen der PEH

Es gibt Situationen, in denen Menschen über die PEH hinaus Unterstützung brauchen. Erkennen Sie Ihre Grenzen und suchen Sie selbst Unterstützung durch medizinisches Personal (wenn verfügbar) oder durch andere Menschen in der Umgebung, die dafür geeignet sind (z. B. SeelsorgerInnen, PsychologInnen, Psychosoziale Zentren usw.)

Das Rote Kreuz Niederösterreich verfügt über ausgebildete LaienhelferInnen, das Kriseninterventionsteam (KI), das innerhalb von 24 Stunden nach einem Blaulicht-Einsatz über 144 alarmiert werden kann.

Folgende Personengruppen brauchen unmittelbar professionelle Hilfe (medizinische oder psychologische):

- Menschen mit schweren, lebensgefährlichen Verletzungen, die medizinisch versorgt werden müssen
- Menschen, die derart außer oder neben sich sind, dass sie für sich und ihre Kinder nicht mehr sorgen können
- Menschen mit Selbstverletzungen
- Menschen, die sich oder andere gefährden

Das Erkennen der eigenen Grenzen ist für die psychosoziale Arbeit besonders wichtig. Wir können nur dann gut helfen, wenn unsere persönlichen Ressourcen gefüllt sind.

Welche Hilfe gibt es?

Die 3 „Psych-Berufe“:

- Psycholog_innen (Klinische und Gesundheitspsycholog_nnen):
- PsychiaterInnen (Fachärztinnen und Fachärzte für Psychiatrie)
- Psychotherapeut_innen (Quellenberuf, Psychotherapieschulen)

Informations- und Beratungsstellen:

- Ö3 Kummernummer 16–24 Uhr, Tel: 116 123
- Helpline Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP),
Mo bis Fr 9–16 Uhr
Tel: 01/504 8000
- Kinder: Rat auf Draht 0–24 Uhr, 147
- Kriseninterventionszentrum Wien, Lazarettgasse 14A,
Mo bis Fr 10–17 Uhr
Tel: 01/406 95 95
- Telefonseelsorge 0–24 Uhr; 142