

# Unsere Grundsätze

[www.DRK.de](http://www.DRK.de)

## Psychische Belastungs- situationen in der Ersten Hilfe

Menschlichkeit



Unparteilichkeit



Neutralität



Unabhängigkeit



Freiwilligkeit



Einheit



Universalität

### **Beratungsangebote**

Der DRK Kreisverband Rhein-Neckar/Heidelberg e.V. bietet kostenlos eine Psychosoziale Notfallversorgung an. Hinter diesem Begriff verbergen sich speziell geschulte Fachkräfte, die für Betroffene und/oder Angehörige sowie Einsatzkräfte des DRK entlastende Gespräche anbieten. Dieses Angebot kann von jedem Ersthelfer in Anspruch genommen werden.

Kontakt: Servicezentrale · Tel.: 06221 - 90 10 0

Email: [psnv@drk-rn-heidelberg.de](mailto:psnv@drk-rn-heidelberg.de)

Bankverbindung/Spendenkonto:

Sparkasse Heidelberg (BLZ 672 500 20) Konto 12 882

Kennwort „Breitenausbildung“

Stand 05/2011

**DRK - Kreisverband  
Rhein-Neckar / Heidelberg e.V.**

Rudolf-Diesel-Str. 28

69115 Heidelberg

Tel.: 06221 - 90 10 40

Fax: 06221 - 90 10 27

Internet: [www.drk-heidelberg.de](http://www.drk-heidelberg.de)



# Psychische Belastung der Ersthelfer

Ein Notfall ist für alle Beteiligten immer ein außerordentliches und intensives Ereignis, das alle Helfer emotional belastet.

Für Ersthelfer gilt:

- + Die Notwendigkeit, Erste Hilfe zu leisten, kommt immer überraschend.
- + Ersthelfer kommen eher selten in die Lage, ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse anwenden zu müssen und sind daher möglicherweise verunsichert.
- + Es ist nicht immer möglich, eine perfekte Erste Hilfe zu leisten, da in vielen Notfallsituationen situativ gehandelt werden muss.

Ein geistiger, emotionaler und körperlicher Erregungszustand ist in dieser Situation absolut normal und kann als Stressreaktion interpretiert werden. Sobald die Notfallsituation bewältigt ist, wird sich dieser Zustand wieder normalisieren.



## Beispiele für Stressreaktionen:

- + Gedanken wie „das schaffe ich nie“
- + Konzentrationsmangel
- + Denkblockaden, Gedankenkreisel
- + Angst, Nervosität, Gereiztheit, Ärger, Wut
- + trockener Mund, Kloß im Hals, flaes Gefühl im Magen, Tränen

## Akute Belastungsreaktion

In einem Zeitraum direkt nach einer erlebten Notfallsituation bis zu vier Wochen können auch Anzeichen einer akuten Belastungsreaktion auftreten. Diese sind als normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis zu sehen.

## Anzeichen für eine akute Belastungsreaktion können sein:

- + Schlafstörungen und/oder Alpträume
- + Essstörungen und/oder Verdauungsstörungen
- + Schreckhaftigkeit und/oder Ängstlichkeit
- + Nachhallerinnerungen: Sie hören, riechen oder fühlen das Gleiche wie in der Notfallsituation
- + Flashbacks: Durch ähnliche Reize wie in der Notfallsituation fühlen Sie sich in diese zurückversetzt
- + Teilnahmslosigkeit und/oder Gleichgültigkeit
- + Übererregbarkeit: z.B. starkes Schwitzen oder Herzrasen

## Umgang mit belastenden Situationen

### Darüber reden

Tauschen Sie sich mit vertrauten Kollegen, Freunden oder Familienmitgliedern über das Erlebte aus.

## Nachdenken

Machen Sie sich bewusst, dass Erste Hilfe in Ausnahmesituationen nicht immer lehrbuchgerecht angewandt werden kann.

## Bewegung

Bewegung trägt zum Energieabbau bei, die sich durch die belastende Situation angesammelt hat.

## Entspannung

Tun Sie sich etwas Gutes, gönnen Sie sich Ruhe.

