

# Erste Hilfe bei seelischen Verletzungen

ALEXANDER TROST ist Trainer und Autor aus Leidenschaft. Mit über 150.000 verkauften Büchern und weit über 80 Fortbildungen kann er wie kaum ein anderer Synergie-Effekte erzeugen. Seine große Stärke ist es, komplexe Sachverhalte verständlich zu machen und dies humorvoll und engagiert zu vermitteln. Mehr Tipps und Tricks erhalten Sie in meinem Workshop.

„Psychologische Erste Hilfe“ ist ein Ansatz, um Menschen, die ein traumatisches Ereignis oder eine Krise erlebt haben, unmittelbar emotionale und praktische Unterstützung zukommen zu lassen.

Natürlich sind professionell ausgebildete Helfer die beste Wahl, aber ein Todesfall, ein Unfall, den man miterlebt hat, oder eine Entlassung können tiefe Spuren hinterlassen.

## Schaffen Sie ein sicheres Umfeld

Sorgen Sie für die physische Sicherheit der Person und schaffen Sie eine ruhige, angenehme Umgebung. Stellen Sie sicher, dass die Person vor möglichen Schäden oder anderen belastenden Reizen geschützt ist. In extremen Situationen können Wolldecken für Sicherheit und Wärme sorgen.

## Manche brauchen Zeit

Traumatische Erlebnisse können einen verstummen lassen.

▼ Im Kern der psychologischen Ersten Hilfe liegen zutiefst menschliche Verhaltensweisen. Hier ist nur wenig psychologisches Fachwissen nötig.

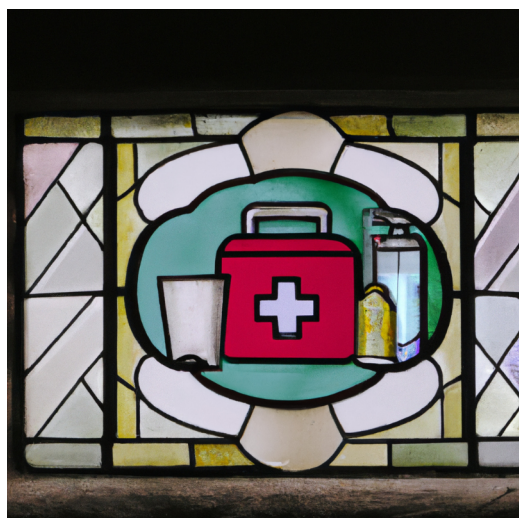


FOTO: ALEXANDER TROST GRAFIKEN: DALL-E2 TEXT ALEXANDER TROST WWW.ATROST.DE

Allein durch körperliche Anwesenheit signalisiert man Bereitschaft.

Ein Getränk, am besten ein warmes, kann helfen, sich erst einmal von der Situation zu distanzieren.

## Aktiv zuhören

Ermutigen Sie die Person, ihre Gefühle und Gedanken zu äußern und hören Sie aufmerksam zu, ohne zu urteilen. Bestätigen Sie die Gefühle und Erfahrungen der Person. Dies sind die Gefühle und Empfindungen, die die Person in diesem Moment hat. Sie nicht zu akzeptieren, würde zu einer Gegenreaktion führen.

## Information und Beruhigung anbieten

Bleiben Sie ruhig und geben Sie klare und genaue Informationen über die Situation. Korrigieren Sie Missverständnisse oder Fehlinformationen, wenn die Person dafür offen ist. Versichern Sie der Person, dass ihre Reaktionen unter den gegebenen Umständen normal und verständlich sind.

## Praktische Hilfe anbieten

Helfen Sie der Person bei der Bewältigung ihrer unmittelbaren Bedürfnisse und Sorgen, z. B. bei der Suche nach einer Unterkunft, Essen, medizinischer oder psychologischer Versorgung. Praktische Unterstützung kann dazu beitragen, Stress und Ängste zu lindern.

Helfen Sie der Person, verfügbare Hilfsquellen zu finden und zu nutzen, z. B. örtliche psychiatrische Dienste, Krisenhotlines oder Selbsthilfegruppen.

Ermutigen Sie die Person, sich an Freunde, Familienmitglieder oder andere Gemeindemitglieder zu wenden, die kontinuierliche emotionale Unterstützung bieten können.

Im Falle einer schweren Krise helfen Sie der Person, eine geeignete Fachkraft zu finden, und zeigen Sie ihr Wege auf.

## Die eigenen Grenzen kennen

Seien Sie sich Ihrer Grenzen bewusst und verweisen Sie die Person an eine psychosoziale Fachkraft, wenn die Bedürfnisse Ihre Kompetenzen übersteigen oder die Situation zu überwältigend ist.

„Es tut mir sehr leid, dass es Ihnen gerade schlecht geht. Ich

komme gerade an meine Grenzen, aber ich möchte Ihnen helfen, in gute Hände zu kommen, wo man Ihnen besser helfen kann.“

## Achten Sie auf sich selbst.

Die Arbeit mit den Emotionen anderer Menschen ist anstrengend, ermüdend und kann auch eigene traumatische Erinnerungen wachrufen. Achten Sie auf sich selbst. Suchen Sie bei Bedarf Unterstützung und stellen Sie sicher, dass Sie über die notwendigen Ressourcen verfügen, um Ihre psychische und emotionale Gesundheit zu erhalten. ◀

**DER CRASHKURS „PSYCHOLOGISCHER VERBANDSKASTEN“ TRAINIERT, WIE SIE MENSCHEN ABHOLEN, SIE BERUHIGEN UND SIE WIEDER ETWAS HANDLUNGSFÄHIGER MACHEN. MEHR IN MEINEM WORKSHOP.**

Weitere Workshops und Vorträge unter:  
[www.atrost.de](http://www.atrost.de)

