



Psychische Erste Hilfe


Seminar „Notfälle beim Sport“

S. Krakor

*Ltd. Sporttherapeut
Gesundheitszentrum Hellersen (GZH) in der Sportklinik e.V.*




„Notfälle beim Sport“
3. März 2018, Sportklinik Hellersen




Psychische Situation

- Neuheit
- Schmerzen
- Kontrollverlust
- Soziale Hierarchie
- Unterbrochene Handlung
- Unsicherheit




„Notfälle beim Sport“
3. März 2018, Sportklinik Hellersen




Reaktionen

- Angst
- Aggressionen
- Depressionen
- Schuldgefühle
- Scham

- Ruhe, Gelassenheit




„Notfälle beim Sport“
3. März 2018, Sportklinik Hellersen




Verhalten

- Schock
- Weinen, Schreien, Lachen
- Abwehrmechanismen
 - Verleugnen
 - Verdrängen

- Rationalisieren
- Regression




„Notfälle beim Sport“
3. März 2018, Sportklinik Hellersen




Umgang mit Betroffenen

- Begrüßung
 - Wer sind Sie, Namen des Verunfallten erfragen
 - Versichern, dass geholfen wird, Mut zu sprechen
- Nonverbales Verhalten
 - Beruhigen, Körperkontakt (Hand, Schulter, Arme), statischer Kontakt, „Halt geben“
 - auf die Höhe des Patienten begeben, Gefühlsregungen ausdrücklich zulassen (z.B. weinen)
- Betroffene/n nicht alleine lassen!




„Notfälle beim Sport“
3. März 2018, Sportklinik Hellersen



Information

- grob über Verletzung informieren
 - in einfacher Sprache
 - nicht lügen
 - Schwere der Verletzungen wird von Laien häufig überschätzt
- ruhig reden, Betroffenen beruhigen, negative Äußerungen meiden
- nicht über den Verletzten reden
- Art und Dauer der Maßnahmen mitteilen



„Notfälle beim Sport“
3. März 2018, Sportklinik Hellersen

Zum Beispiel



sehr schwere / lebensbedrohliche Verletzungen:

„Sie sind schwer verletzt, wir müssen Sie in ein Krankenhaus bringen, dort wird man Ihnen helfen.“



„Notfälle beim Sport“
3. März 2018, Sportklinik Hellersen

Kontrollverlust



Einfache Aufgaben übertragen,
Selbstkompetenz stärken

- Drücke bitte leicht auf das Pflaster damit es nicht verrutscht!
- Bleib ruhig auf der Seite liegen und bewege Dich möglichst nicht!
- Konzentriere Dich ganz auf mich!
- Halte den Arm bitte ein paar Minuten hoch!
- Begib Dich bitte in diese Position, bleibe so ruhig sitzen! Atme tief und ruhig!



„Notfälle beim Sport“
3. März 2018, Sportklinik Hellersen

Gespräch



Aktives Zuhören

- Zuhören z.B. mit Kopfnicken und Worten wie „Ja“, „Mmh“, „Ach so“, „Aha“ ... signalisieren
- In eigene Worte fassen, was der/die Verletzte gesagt hat („Du meinst ...“, „Du denkst also ...“, „Du findest ...“)
- Aussagen nicht bewerten (z.B. „Das siehst Du falsch.“, „Du hast Recht!“)
- Keine Ratschläge verteilen, keine Analysen und Deutungen des Geschehenen oder der Patienten-Äußerungen



„Notfälle beim Sport“
3. März 2018, Sportklinik Hellersen

Gespräch



- im Gang halten (außer bei Atemnot, dann selbst reden)
- ggf. initiieren (z.B. „Kann ich (noch) was für Dich tun?“)
- W-Fragen:
 - „Was machen Sie beruflich?“
 - „Woher kommen Sie?“
 - „Was hatten Sie gerade vor?“
- auch mit Bewusstlosen sprechen!



„Notfälle beim Sport“
3. März 2018, Sportklinik Hellersen

Todsünden



- Vorwürfe machen
- Schuldfrage klären, Diskussionen
- Hektik
- Gleichgültigkeit, Abgestumpftheit



„Notfälle beim Sport“
3. März 2018, Sportklinik Hellersen

Indirekt Betroffene



Angehörige

- berücksichtigen
- einbeziehen

Andere Anwesende

- „Gaffen“, Reden über den Verletzten und Diskussionen (z.B. über eingeleitete Maßnahmen) vermeiden
- mit einer Aufgabe versehen, dabei direkt und eindeutig ansprechen



„Notfälle beim Sport“
3. März 2018, Sportklinik Hellersen

Mögliche Aufgaben



- Absicherung der Unfallstelle
- Notruf absenden
- Sich um andere Anwesende kümmern
- Rettungsdienst den Weg weisen
- Erste Hilfe unterstützen
- Decke besorgen o.ä.



„Notfälle beim Sport“
3. März 2018, Sportklinik Hellersen

Umgang mit sich selbst



- Ruhig bleiben, Ruhe verbreiten
- Positiv denken
„Irgendwie kann ich helfen!“
- Bessere Hilfe zulassen
- Aufarbeitung des Erlebten



„Notfälle beim Sport“
3. März 2018, Sportklinik Hellersen