

## Psychische Erste Hilfe

# Sportmedizinische Fortbildung für Übungsleiter/innen „Notfälle beim Sport“

Stefan Krakor

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

## Psychische Situation

- ▶ Neuheit
- ▶ Schmerzen
- ▶ Kontrollverlust
- ▶ (Soziale Hierarchie)
- ▶ Unterbrochene Handlung
- ▶ Unsicherheit

## Reaktionen

- ▶ Angst
- ▶ Aggressionen
- ▶ Depressionen
- ▶ (Schuldgefühle)
- ▶ Scham
  
- ▶ Ruhe, Gelassenheit

„Notfälle im Sport“ - 23. Februar 2019 - Sportklinik Hellersen

## Verhalten

- ▶ Schock
- ▶ Weinen, Schreien, Lachen
- ▶ Abwehrmechanismen
  - ▶ Verleugnen
  - ▶ Verdrängen
  - ▶ ...
  - ▶ Rationalisieren
  - ▶ Regression

„Notfälle im Sport“ - 23. Februar 2019 - 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 Verletzten begeben, Gefühlsregungen ausdrücklich zulassen (z.B. weinen)
- ▶ Betroffene/n nicht alleine lassen!

„Notfälle im Sport“ - 23. Februar 2019 - 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 im Sport“ - 23. Februar 2019 - Sportklinik Hellersen

## Zum Beispiel

sehr schwere / lebensbedrohliche Verletzungen:

*„Sie/Du sind/bist schwer verletzt, wir müssen Sie/Dich in ein Krankenhaus bringen, dort wird man Ihnen/Dir helfen.“*

„Notfälle im Sport“ - 23. Februar 2019 - Sportklinik Hellersen

## Kontrollverlust

Einfache Aufgaben übertragen,  
Selbstkompetenz stärken, z.B.

- ▶ 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 im Sport“ - 23. Februar 2019 - 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 im Sport“ - 23. Februar 2019 - 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 Äußerungen des Verletzten

„Notfälle im Sport“ - 23. Februar 2019 - Sportklinik Hellersen

## Todsünden

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

„Notfälle im Sport“ - 23. Februar 2019 - 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 im Sport“ - 23. Februar 2019 - Sportklinik Hellersen

## Mögliche Aufgaben

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

„Notfälle im Sport“ - 23. Februar 2019 - Sportklinik Hellersen

## Umgang mit sich selbst

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

„Notfälle im Sport“ - 23. Februar 2019 - Sportklinik Hellersen