

10 einfache und grundlegende Regeln für die psychologische erste Hilfe:

1. Zunächst nähern Sie sich der Person, die einen stumpfen oder leeren Blick zeigt und sich also im Schockzustand befindet. Dann erst der Person, die schreit.
2. Begeben Sie sich auf Augenhöhe mit der Person. Wenn die Person sitzt, dann setzen Sie sich auch.
3. Sprechen Sie in einem ruhigen und leisen Ton.
4. Nachdem wir uns vorgestellt haben, erkundigen wir uns nach dem Befinden der Person.
5. Im Falle einer emotionalen Abreaktion wird die Person nicht aufgehalten und die gezeigte Reaktion nicht unterstützt.
6. Der Person sind möglichst kurze Fragen stellen, um gezielt Information zu erhalten.
7. Bleiben Sie solange an der Seite der Person, bis weitere Hilfe kommt oder bis die Person sich besser fühlt.
8. Wenn möglich, bitten Sie die Person, einige einfache Handlungen auszuführen: Personen zu zählen, die Tasche zu sortieren, das Kind zu umarmen, und so weiter.
9. Heben Sie im Besonderen hervor, dass das Ereignis zu Ende ist und die Abfolge und Entwicklung des Ereignisses erklärbar sind. „ Es gab ein Erdbeben, du bist gestürzt, jetzt hat man dich gerettet, jetzt ist es ruhig und sicher, sie werden dich bald zur Untersuchung mitnehmen und dort deine Wunden versorgen“ und so weiter“
10. Soweit möglich, werden die Kinder bei ihren Eltern beziehungsweise Angehörigen gelassen. Die elterliche Rolle ermöglicht es, dass die Funktionalität der Person aufrechterhalten werden kann.

Einige Empfehlungen für die Beruhigung von Personen, die eine Panikattacke haben:

ATEM.

Ruhig und tief atmen (als ob man eine Blume riecht), Atem kurz anhalten und langsam und lange wieder ausatmen (wie beim Ausblasen einer Kerze).

FÄUSTE

Fäuste zusammenballen. Soweit es geht, sehr fest eine Faust bilden bis zehn zählen und dann wieder lockern, 10 Mal wiederholen.

ZÄHLEN

10 Gegenstände im Zimmer oder in der Umgebung werden so detailliert wie möglich beschrieben.

SPEICHEL

Der Person im Schock sollte entweder ein Kaugummi oder Pfefferminzbonbons angeboten werden. Bildung von Speichel reduziert den Stress!

FOKUSVERSCHIEBUNG

(Aufmerksamkeit fokussieren.)

Ein Gegenstand in der Nähe betrachten, dann ein Gegenstand in der Ferne betrachten und gleich anschließend erneut den Gegenstand in der Nähe betrachten. Diesen Vorgang solange wiederholen, bis die Person sich besser fühlt.

SCHMETTERLING

Die Hände werden auf der Brust gekreuzt und abwechselnd auf die Schultern leicht geklopft. Man kann auch auf die Knie leicht klopfen. (Tapping)

Empfehlungen zur Beruhigung von Kindern, die in schwieriger Situation sind:

1. Soweit möglich bei den Eltern beziehungsweise Angehörigen lassen.
2. Zeichnen oder malen lassen: aktuell Beängstigendes oder Erschreckendes malen /aufzeichnen lassen, anschließend (mit hin und her) überkritzeln oder übermalen bis das aufgezeichnete schlimme Bild nicht sichtbar ist.
3. Abwechselndes Tippen auf den Knien des Kindes
4. Auch ganz einfache Dinge vom nächsten Tag mit dem Kind zusammen vorstellen, zum Beispiel frühstücken, die verschiedenen Farben beim Frühstück oder der Geschmack der einzelnen Sachen beim Frühstück.
5. Atemzug (Atemeisenbahn): die Finger des Erwachsenen auf den Fingern des Kindes spazieren lassen, in Richtung Spitze der Finger einatmen und Richtung Hand ausatmen.

Julie Chiat ©

Übersetzung von Mikail Tumani