

4 S der psychischen Ersten Hilfe:

- **Sage, dass du da bist und was nun geschieht!**
 - > oft banale Dinge werden erklärt
 - “Jetzt sind wir da, jetzt wird Ihnen geholfen”
 - “Jetzt geht es ein Stück rückwärts/hoch mit der Trage”, “Wir fahren Sie jetzt zum Auto”, ...
- Schirme den Verletzten ab!
- Suche vorsichtigen Körperkontakt!
- Sprich und höre zu!
 - > irrelevant für uns

Außerdem:

- **sicheres Auftreten**
- keine Vorwürfe, kein angsteinflößendes Verhalten, nicht “cool” sein
- keine Versprechungen, nicht “es wird alles gut” sagen
stattdessen: “Wir geben unser Bestes”, “Wir tun alles um Ihnen zu helfen”
- **keine Diagnose stellen**
 - > keine “Überlebenschance” angeben, keine Angst machen
- Kontrolle vermitteln: “Darf ich Ihnen hier einen Venenzugang legen?”, ...
 - > schwierig bei uns weil kein Feedback möglich