



Krisen.Team

www.krisen.team

Erfahren - persönlich - vertraulich

Wir unterstützen die von uns ausgebildeten
Ersthelferinnen und Ersthelfer

WIR SIND FÜR SIE DA

Nach traumatischen Ereignissen,
persönlichen Krisen oder einfach, wenn
Sie das Gefühl haben psychosoziale
Unterstützung zu benötigen.



24h-Notfall-Telefon
0800 - 0010 317

Psychische Erste Hilfe

Zwei Leitfäden des **BBK** für die ersten Minuten: einer, um anderen zu helfen, einer für Sie selbst.

ANKER – anderen helfen

Betroffene direkt vor Ort stabilisieren

A

Ansprechen

Vorstellen und Unterstützung zusichern.

N

Nachfragen

Leichte Fragen zur Person und zum Ereignis.

K

Klarheit geben

Erklären, was passiert ist.

E

Entscheidungen ermöglichen

Handlungsoptionen aufzeigen.

R

Ruhig begleiten

Da sein, bis weitere Hilfe eintrifft.

ERDEN – sich selbst stabilisieren

Wenn es Sie selbst trifft

E

Entfernen

Raus aus der Gefahr.

R

Ruhe finden

Rückwärts zählen von 10 bis 0.

D

Durchatmen

Mehrfach: 4 Sekunden ein – 5 Sekunden aus.

E

Ereignis einordnen

Was ist passiert? Was mache ich jetzt?

N

Notwendiges tun

Hilfe leisten und Unterstützung holen.

Quelle: Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK),
www.bbk.bund.de

24h-Notfall-Telefon

0800 - 0010 317

www.krisen.team