

Führung

DIE ROTEN HEFTE 84

Cornelia Franke/Simon Franke

Krisenintervention

Psychosoziale Unterstützung
für Einsatzkräfte

2., erweiterte und überarbeitete Auflage

Kohlhammer

[1] **Rotes Heft 84**

Cornelia Franke

Simon Franke

Krisenintervention

Psychosoziale Unterstützung für Einsatzkräfte

von

Freiwillige Feuerwehr Saarbrücken

Notfallsanitäter

2., erweiterte und überarbeitete Auflage

Verlag W. Kohlhammer

[2]Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Die Abbildungen stammen – sofern nicht anders angegeben – von den Autoren.

2., erweiterte und überarbeitete Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten

© 2005/2021W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-035842-3

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-035844-7

Epub: ISBN 978-3-17-035845-4

Mobi: ISBN 978-3-17-035846-1

[3] Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung

2 Aufbau des Buches

3 Das Alarmsystem des Menschen

3.1 Einführung

3.2 Nervensystem des Menschen

3.3 Reaktion auf Bedrohung

3.4 Stressantwort

3.5 Stresskaskade

3.6 Zusammenfassung

4 Einsatzkräfte: Besondere Situation

4.1 Einsätze als belastende Situation

4.2 Hilflosigkeit und Schuldgefühle

4.3 Alltagsbelastung

5 Verarbeitung von Belastung

6 Folgen von Belastungen

6.1 Akute Belastungsreaktion

6.2 Posttraumatische Belastungsstörungen

6.3 Subsyndromale Bedrohungen

6.4 Burnout

6.5 Sonstige Folgen und Erkrankungen

6.6 Positive Folgen

7 Moderatorvariablen und Ressourcen

7.1 Situation

7.2 Individuum

7.3 Organisation

8 Prävention: Vorbeugung und Bewältigung

I. AVS herunterfahren

1. Sicherheit
2. Nähe zu zugewandten Menschen
3. Informationen
4. Energie herunterfahren

II: Gedankliche/emotionale Verarbeitung

1. Reden
2. Sortieren:
3. Bewertungen überprüfen
4. Bewältigungsstrategien überprüfen und einsetzen
5. Auf eigene Ressourcen konzentrieren

III. Regeneration

8.1 Maßnahmen des Individuums

8.1.1 Individuum: Vor dem Einsatz

I. AVS herunterfahren

1. Sicherheit
2. Nähe zu zugewandten Menschen
3. Information
4. Energie herunterfahren

II. Gedankliche/emotionale Verarbeitung

III. Regeneration

8.1.2 Individuum: Während des Einsatzes

I. AVS herunterfahren

1. (faktische) Sicherheit
2. Nähe zu zugewandten Menschen
3. Information
4. Energie herunterfahren

II. Gedankliche/emotionale Verarbeitung

III. Regeneration

8.1.3 Individuum: Nach dem Einsatz

- I. AVS herunterfahren
 1. Sicherheit
 2. Nähe zu zugewandten Menschen
 3. Information:
 4. Energie abbauen
- II. Gedankliche/emotionale Verarbeitung
- III. Regeneration

8.2 Maßnahmen der Organisation

8.2.1 Organisation: Vor dem Einsatz

- I. AVS herunterfahren
 1. (faktische) Sicherheit
 2. Nähe zu zugewandten Menschen:
 3. Information:
- II. Gedankliche/emotionale Verarbeitung
- III. Regeneration

8.2.2 Organisation: Während des Einsatzes

- I. AVS herunterfahren
 1. (faktische) Sicherheit
 2. Nähe zu zugewandten Menschen/Wertschätzung
 3. Information
- II. Gedankliche/emotionale Verarbeitung
- III. Regeneration

8.2.3 Organisation: Nach dem Einsatz

- I. AVS herunterfahren
 1. Sicherheit
 2. Nähe zu zugewandten Menschen
 3. Information
 4. Energie herunterfahren

II. Gedankliche/emotionale Verarbeitung

III. Regeneration

8.3 Therapiemöglichkeiten

9 Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV)

9.1 Geschichte der PSNV

9.2 Inhalte des Konsensus-Prozess

9.3 PSNV im Einsatzalltag

9.4 PSNV für Betroffene

9.5 PSNV für Einsatzkräfte

9.5.1 Demobilisation

9.5.2 Defusing

9.5.3 Debriefing

9.5.4 Einzelgespräche

9.6 PSNV in Großschadenlagen

9.6.1 Einbindung der PSNV in örtliche Strukturen

9.6.2 Einbindung der PSNV in die Führungsstruktur

9.6.3 Einbindung der PSNV in den Stab

9.7 Peers

10 Psychische Erste Hilfe

11 Tod eines Kameraden oder einer Kameradin

Resümee

Literatur

[5]1 Einleitung

Einsatzkräfte der Feuerwehr und anderer Behörden und Organisationen mit Sicherheitsaufgaben (BOS) sind in ihrem Alltag häufig mit besonderen Situationen konfrontiert: Verkehrsunfälle, Wohnungsbrände, Suizide. Die Liste an möglicherweise psychisch belastenden Einsatzsituationen ist lang. Doch eins haben alle gemeinsam: An die Feuerwehrangehörigen werden höchste Ansprüche gestellt, Menschenleben zu retten und Gefahren abzuwenden.

Jeder entwickelt eigene Möglichkeiten, mit Stress und anderen Belastungen umzugehen. In den meisten Fällen reichen die eigenen Ressourcen auch aus, um die psychischen Folgen eines Einsatzes gut verarbeiten zu können. Allerdings gibt es Szenarien, die die Bewältigungsmöglichkeiten des Einzelnen übersteigen können. Die Zahl der Hilfsangebote, etwa durch PSNV- und Kriseninterventionsteams, haben in den letzten Jahren zugenommen und das Bewusstsein für psychische Belastungen ist bei den Feuerwehrangehörigen gestiegen. Trotzdem gibt es noch viel Verbesserungspotenzial auf Seiten der Feuerwehren. Denn auch ohne psychologische Ausbildung kann jeder Einzelne viel dafür tun, seine eigene und die psychische Gesundheit seiner Kollegen und Kameraden zu erhalten und zu schützen.

Mittlerweile ist es wissenschaftlich anerkannt, dass die physische und psychische Gesundheit eine untrennbare Einheit bilden. Diese Verbundenheit sollte deshalb zwingend beim Gesundheitsschutz beachtet werden. Verantwortlich sind da[6]bei

sowohl die Organisation als auch jeder Einzelne, die Einsatzfähigkeit der Mitglieder aufrecht zu erhalten. Die Verpflichtung der Organisation zum Gesundheitsschutz und damit zum Erhalt der Einsatzfähigkeit, ergibt sich aus den Arbeitsschutzbestimmungen und der Fürsorgepflicht als Arbeitgeber bzw. Dienstherr. Die Verpflichtung des Einzelnen ergibt sich dabei aus seiner Verantwortung für sich selbst und seine Familie sowie gegenüber dem Team, in dem er Mitglied ist.

Ziel dieses Roten Heftes ist es, Möglichkeiten aufzuzeigen, wie auch durch einfache Maßnahmen Schritt für Schritt die Widerstandsfähigkeit der Feuerwehrangehörigen gegen psychische Belastungen erhöht werden kann. Dabei handelt es sich keineswegs um ein Lehrbuch für die Ausbildung zur PSNV-Fachkraft, es kann und soll diese auch nicht ersetzen, sondern richtet sich vielmehr an interessierte Einsatz- und Führungskräfte.

Führungs- und Leitungskräfte finden in diesem Heft Hinweise darauf, wie sie die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter schützen und dadurch die Organisation stärken können. Die meisten aufgelisteten Hinweise sind einfach und kostengünstig umzusetzen und können sowohl kurzfristig für Verbesserung sorgen als auch langfristig eine Kultur schaffen, in der offen über Stress und Belastungen gesprochen werden kann und in der Einsatzkräften ermöglicht wird, den besonderen Herausforderungen ihrer Arbeit gerecht zu werden. Gleichzeitig richtet sich das Heft auch an alle Einsatzkräfte, die sich für das Thema interessieren und durch das zusätzliche Wissen ihre eigenen Reaktionen verstehen und lernen wollen, besser mit psychischer Belastung umzugehen. Auch zum eigenen Umgang mit den Belastungen, die durch [7]die tägliche Konfrontation mit

Unglück und Leid entstehen, finden sich Hinweise in den folgenden Kapiteln.

Das Heft richtet sich gleichermaßen an Mitglieder von Freiwilligen Feuerwehren, Werkfeuerwehren und Berufsfeuerwehren. Die grundsätzlichen Belastungen und die daraus resultierenden Folgen sind bei allen Einsatzkräften gleich. Unterschiedlich sind natürlich die Arbeitsbedingungen und die damit verbundenen Herausforderungen: Berufsfeuerwehrbeamte arbeiten im Schichtdienst und mit einer meist höheren Einsatzfrequenz als Freiwillige, diese werden aber bei jedem Alarm aus ihrem Alltag gerissen und müssen zusätzlich zu ihrem Dienst in der Feuerwehr ihrem normalen Beruf nachgehen. Vereinzelt sind Hinweise in diesem Buch nur für einzelne Gruppen geeignet und umsetzbar, der Großteil ist aber für alle Beteiligten relevant. Die Begriffe »Mitarbeitende«, »Kameraden« und »Mitglieder« werden deshalb synonym verwendet. Im Allgemeinen beschreibt die »Organisation« die entsprechende Feuerwehr. Viele Aspekte sind aber auch für die Umsetzung in anderen Behörden und Organisationen mit Sicherheitsaufgaben geeignet, deren Einsatzkräfte mit ähnlichen Belastungen konfrontiert sind, schließlich funktioniert deren Stresssystem nicht anders. Die genannten Beispiele orientieren sich aber an Szenarien aus dem Feuerwehralltag. Zum Schluss noch ein Hinweis: Mit dem Text sind explizit alle Leserinnen und Leser gleichermaßen, egal ob männlich, weiblich oder divers, angesprochen. Zur Vereinfachung des Textes werden im Folgenden die Begrifflichkeit nicht differenziert.

[8]2 Aufbau des Buches

Im ►Kapitel 3 wird das Stresssystem des Menschen beschrieben. Die Einblicke in die neurologischen und endokrinen Prozesse sollen dem Leser Verständnis für seine eigenen Reaktionen im stressigen Einsatzgeschehen ermöglichen und helfen, seine eigenen Bewältigungsmöglichkeiten zu verstehen und zu kanalisieren. Allein dieses Wissen kann helfen, mit psychischen Belastungen umzugehen und bildet zusätzlich die Grundlage zum Verständnis von weiteren Maßnahmen. Dieses Wissen soll anhand eines gut verständlichen Modells erläutert werden, das sich nur soweit mit anatomischen Grundlagen auseinandersetzt, dass es zum Verständnis ausreicht. Anschließend werden die Belastungen beschrieben, die bei Einsatzkräften von besonderer Bedeutung sind, wie diese normalerweise verarbeitet werden und welche Folgen es haben kann, wenn die Verarbeitung gestört oder überfordert ist. Dazu zählen nicht nur einzelne, besonders traumatische Einsätze, sondern ganz besonders auch die Alltagsbelastung, der Einsatzkräfte ständig ausgesetzt sind. Es werden verschiedene Krankheitsbilder und Folgestörungen vorgestellt, die bei Einsatzkräften durch traumatische Erfahrungen und Stress ausgelöst werden können.

Ob jemand aufgrund der Belastungen Traumafolgestörungen entwickelt oder diese gut verarbeiten kann, hängt von einer ganzen Reihe Faktoren ab. Dazu gehören die eigenen Ressourcen, die zur Verfügung stehen um Belastungen zu verarbeiten. Aber auch die Organisation, die die Rahmenbedingung der Arbeit stellt, hat einen großen Einfluss

auf die [9]psychische Gesundheit ihrer Mitglieder. In ►Kapitel 7 wird die Rolle dieser verschiedenen Eckpunkte dargestellt. Aufbauend auf dem Verständnis der einzelnen Rollen werden dann die Präventionsmöglichkeiten vorgestellt. Diese sind gegliedert in Maßnahmen, die vor, während oder nach einem Einsatz getroffen werden können und die jedem individuell oder der Organisation zur Verfügung stehen, um positiven Einfluss auf die psychische Stabilität und Gesundheit der Einsatzkräfte zu nehmen. Dieser Aufbau soll zum einen einer übersichtlichen Struktur dienen, zum anderen aber auch aufzeigen, dass jedem jederzeit Mittel zur Verfügung stehen, die eigene Situation und die Situation innerhalb der Feuerwehr zu verbessern.

Im folgenden Kapitel wird die Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) als Fachdienst in der Gefahrenabwehr und Partner der Feuerwehr vorgestellt. Dabei wird besonderes Augenmerk darauf gelegt, wie die Zusammenarbeit zwischen PSNV und Feuerwehr im alltäglichen Einsatz, aber auch bei besonderen Schadenlagen sinnvoll gestaltet werden kann. Außerdem werden Methoden vorgestellt, mit denen die PSNV die Prävention oder Nachsorge bei Einsatzkräften der Feuerwehr unterstützen kann. Abschließend wird in diesem Kapitel gezeigt, wie die Feuerwehr mit sogenannten Peers, also kollegialen Ansprechpartnern, ein sinnvolles Bindeglied zwischen den eigenen Einsatzkräften und den Fachkräften der PSNV schaffen kann. Die Betreuung von Menschen im Ausnahmezustand stellt Ungeübte vor eine große Herausforderung und geht häufig mit eigener Belastung einher. Die »Regeln der psychischen Ersten Hilfe« bieten konkrete Handlungsempfehlungen für die Betreuung von Betroffenen, so[10]dass die Zeit bis zum Eintreffen von Fachkräften sinnvoll überbrückt werden kann.

Abschließend beschäftigt sich dieses Rote Heft mit dem Tod in den eigenen Reihen: Kommen Mitglieder im Rahmen ihrer Tätigkeit in der Feuerwehr ums Leben, bedeutet das für alle Beteiligten immense Belastungen und Herausforderungen. Es kann dazu keine allgemeingültige Handlungsanweisung geben, wie Angehörige unterstützt werden können und wie die Feuerwehr dazu beitragen kann, dass alle Beteiligten mit dem Verlust umgehen können. Allerdings finden sich in diesem Kapitel einige Hinweise und Gedanken, die Führungskräfte dabei unterstützen sollen, mit solch einer schwierigen Situation angemessen umzugehen.