

Hier wäre beispielsweise die Negative Affect Erasing Method (NAEM) nach Dr. Fred Gallo als Möglichkeit in Betracht zu ziehen.

Wichtig

Die Belastungsreaktion ist eine absolut normale Reaktion, auf ein absolut unnormales Ereignis !

Sie ist menschlich.
Kein Zeichen von Schwäche.
Kein Zeichen von Versagen.
Sie ist berechtigt und unbedingt richtig.



Sie verlangt Mut und Stärke, ihr zu begegnen und Professionalität, sich helfen zu lassen und Hilfe einzufordern, wenn man Hilfe brauch.

Was tut Aid4Aiders

Aid4Aiders will über Einsatzstress und Belastungsreaktionen aufklären und den Mitarbeitern exponierter Berufsgruppen die Sorge nehmen, eine Reaktion auf ein außergewöhnliches Ereignis sei etwas unzulässiger oder „nicht normal“. Dies kann einerseits in Einzelgesprächen, aber auch und primär in Fortbildungsveranstaltungen von ein bis zwei Stunden mit anschließender Diskussion erfolgen.

In Wochenend-Workshops über 10 bis 12 Stunden wird nicht nur aufgeklärt, sondern es werden auch individuelle Ressourcen und Bewältigungsstrategien überprüft, gefördert und etabliert. Neben den bereits vorhandenen Fähigkeiten wird z.B. über das Prinzip der Achtsamkeit referiert und einfache Achtsamkeitsmeditationen praktisch eingeübt. Ergänzend wird eine Methode zur Löschung negativer Gefühle (Negative Affect Erasing Method (NAEM)) vorgestellt und eingeübt.



Solche Fortbildungen sind selbstverständlich auch und besonders für Auszubildende, Berufsanfänger und die Mitglieder der Jugendorganisationen sinnvoll, die in den aktiven Dienst übernommen werden oder wurden. Sie bedürfen einer besonderer Aufmerksamkeit.

Aid4Aiders steht aber auch mit Rat und Tat zur Seite, wenn akute Belastungsreaktionen oder Symptome der PTBS auftreten.

Was kostet Aid4Aiders

Aid4Aiders ist ein ehrenamtliches Projekt des gemeinnützigen Vereins *Schmerzblocka.de e.V.* Damit sind die Leistungen von Aid4Aiders prinzipiell kostenfrei. Dies gilt insbesondere für die Beratung der Mitarbeiter exponierter Berufsgruppen.

Jedoch kann eine Unkostenübernahme für Anfahrts- und ggf. Übernachtungskosten anfallen. Ausnahmen stellen hier die Workshops dar, für die zusätzlich eine Aufwandsentschädigung für den Dozenten berechnet werden muss.

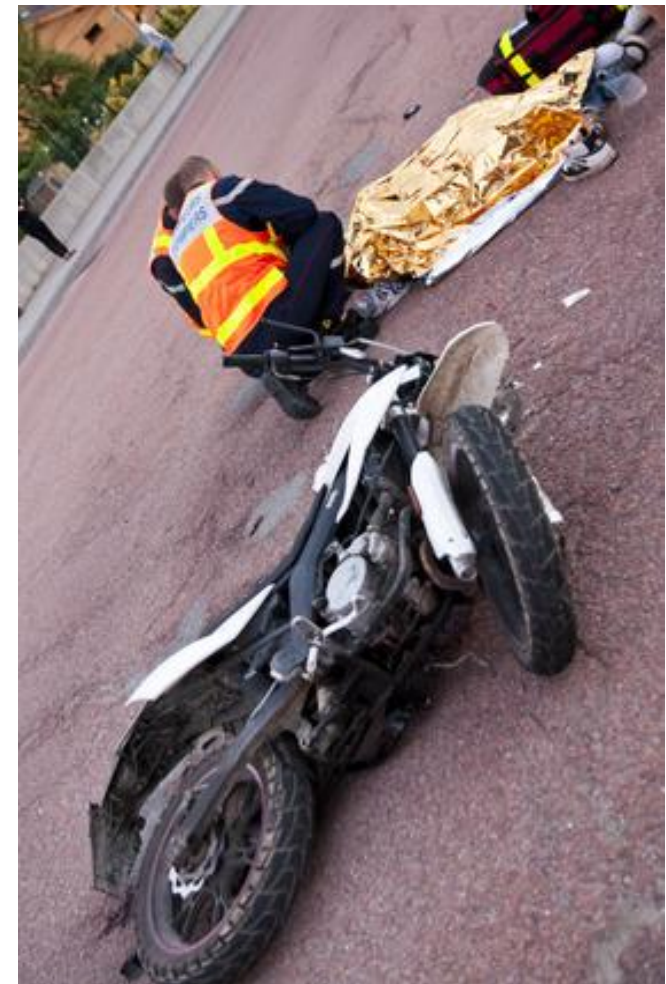
Aid FOR AIDERS

Hilfe für Helfer bei der Bewältigung von Einsatzstress

Aid4Aiders ist ein Projekt von *Schmerzblocka.de e.V.*
Sachsenstr. 4a 56068 Koblenz info@schmerzblocka.de

www.aid4aiders.de info@aid4aiders.de

SMS: 01577 83 55 112



Psychotrauma

Wörtlich heißt Trauma:

Verletzung körperlicher oder seelischer Art

Definitionsgemäß erfüllt ein seelisch traumatisierendes Ereignis folgende Kriterien:

- Die Person war selbst Opfer *oder* Zeuge eines Ereignisses, bei dem das eigene Leben oder das Leben anderer Personen bedroht war oder eine ernste Verletzung zur Folge hatte.
- Die Reaktion des Betroffenen beinhaltet Gefühle von extremer Angst, Hilflosigkeit oder Entsetzen.
- Durch das traumatische Erleben wird das Vertrauen in sich selbst und andere grundlegend erschüttert.

Eine solche Traumatisierung kann akut zu einer Belastungsreaktion führen, die i.d.R. durch eigene Bewältigungsstrategien und Verdrängungsmechanismen rasch abebbt. Sie kann aber auch länger anhalten oder gar zu einer persistierenden Störung werden, der posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS oder PTSD (= posttraumatic stress disorder)).



Häufigkeit

Bereits in den Jahren 1998/99 ergab eine Befragung von rheinland-pfälzischen Feuerwehrmännern (Wagner et. al.), dass **90%** der Befragten von „belastenden Einsätzen“ berichteten, **50%** zeigten klinisch auffällige Beschwerden und **20%** präsentierten das Vollbild der PTBS.

Die Lebenszeitprävalenz für eine PTBS bei Feuerwehrmännern wird mit etwa **40%** angegeben. Diese Zahlen können sicherlich auch auf Mitarbeiter anderer exponierter Berufsgruppen, wie z.B. der Rettungsdienste, Intensivpflege, Notfallambulanzen, THW, DLRG, Polizei usw. übertragen werden.

Anzeichen der posttraumatischen Belastungsreaktion / -störung

- Alpträume und plötzliche Rückerinnerungen (Flash-Backs)
- Gefühl der Betäubung (Numbness)
- Bewusstseinsengung
- Desorientiertheit
- Überempfindlichkeit (Hyperarousal)
- Aufmerksamkeitsstörung
- Depression
- Schlafstörungen
- sozialer Rückzug
- (Auto-) Aggression
- Suizid
- Sucht
- körperliche Reaktionen, wie: Schwitzen, Erröten, Herzrasen u.a.



Debriefing und Notfallseelsorge

Alle Verfahren der Nachbereitung potentiell traumatisierender Einsätze, also sowohl das strukturierte Debriefing nach Mitchell, als auch das hohe Engagement der Notfallseelsorge, werden von den Betroffenen zwar als positiv und hilfreich empfunden, scheinen aber nicht nur unwirksam zu sein, sondern sogar noch die Quote der Belastungsstörungen zu steigern.

Nach den Terroranschlägen in New York, London und Barcelona, aber auch nach der ICE-Katastrophe von Eschede kam es „flächendeckend“ zum Einsatz zahlloser Notfallseelsorger und Psychologen. Trotzdem entwickelten signifi-

kant mehr Betroffene eine PTBS, als es statistisch zu erwarten gewesen wäre.



Durch die vorzeitige „Pathologisierung“ der Betroffenen und eine fehlende Wertschätzung und Förderung persönlicher Bewältigungs- und Verdrängungsstrategien, blieb das Trauma präsent und konnte nicht abklingen – es kam vermehrt zur Ausbildung der PTBS.

Alternativen !?

Aber was kann man tun, wenn die Unterstützungsmaßnahmen nach einem traumatisierenden Ereignis die Situation mittelfristig eher verschlechtern, als verbessern ?

Die Lösung ist ebenso offensichtlich, wie banal: Exponierte Berufsgruppen sollten frühzeitig über die Möglichkeit von Belastungsreaktionen aufgeklärt werden und verstehen, dass es eine völlig normale Reaktion auf ein völlig unnormales Ereignis ist. Nur dann werden sich Betroffene bei den ersten Anzeichen einer Störung tatsächlich melden.

Diese müssen dann entsprechend ihrer individuellen Belastung beraten und ggf. einer speziellen Traumatherapie zugeführt werden. Parallel dazu sollte die Widerstandsfähigkeit gegen psychische Belastungen (Resilienz) und Einsatzstress gefördert und individuelle Bewältigungsstrategien unterstützt werden. Zusätzlich sollten den Einsatzkräften adäquate „Instrumente“ vermittelt werden, um akuten Belastungssituationen selbstbestimmt, effizient und nachhaltig zu begegnen.