



**Bundesanstalt für
Arbeitsschutz und
Arbeitsmedizin**

Psychologische Hilfe in Notfallsituationen



Foto: Berufsfeuerwehr Dresden

**Vor- und Nachsorge
für Beschäftigte in
Berufsgruppen,
die mit Extremereignissen
konfrontiert sind**

Problem:

Im Notfall werden Beschäftigte mit extremen, emotional hoch belastenden Situationen konfrontiert:

- als Helfer bei Unfällen,
z.B. Rettungsdienste, Feuerwehrleute;
- als Opfer von gewalttätigen Übergriffen,
z.B. an Kassearbeitsplätzen, in sozialen Diensten, im Polizeidienst;
- als Beteiligte an Unfallereignissen, die mit der Berufsausübung zusammenhängen,
z.B. Berufskraftfahrer, Lokomotivführer.

Wird das traumatisierende Potential solcher Erlebnisse nicht aufgearbeitet, kann es zu Folgestörungen oder Erkrankungen bis hin zur Berufsunfähigkeit kommen.

Stressreaktionen nach emotional hoch belastenden Erlebnissen sind z. B.:

- sich aufdrängende Erinnerungen,
- Unausgeglichenheit und Reizbarkeit oder Rückzug und Schweigen,
- Konzentrationsprobleme,
- Schlafstörungen, Alpträume,
- psychosomatische Störungen, wie Herz-Kreislauf-Probleme, Kopfschmerzen.

Ohne Bewältigung kann sich längerfristig eine posttraumatische Belastungsstörung entwickeln.

Es ist normal, dass Menschen durch Extremereignisse zu körperlichen und seelischen Reaktionen veranlasst werden.



Foto: Berufsfeuerwehr Dresden

Hilfe zu benötigen und Hilfe anzunehmen, stellt weder die Stärke der Person noch ihre Berufseignung in Frage. Die „eiserne“, jederzeit stabile, von Ereignissen unberührt bleibende Einsatzkraft ist eine Fiktion.

Lösungsansätze:

Im Vorfeld Stress- und Krisenprophylaxe:

vorbereitende Schulung und Aufklärung, besonders über

- psychische Auswirkungen der belastenden Erlebnisse
- Umgang mit eigenen Problemen
- Verhalten gegenüber betroffenen Kollegen.

In der Situation Psychologische Erste Hilfe unmittelbar nach traumatisierenden Ereignissen.

Als Nachsorge Notfallpsychologische Betreuung, wenn erforderlich.

Sowohl persönliche Kompetenzen (z. B. verfügbare Methoden im Umgang mit Stress) als auch die Unterstützung durch Angehörige, Freunde, Kollegen helfen bei der unmittelbaren Bewältigung des Geschehens.

Zielstellungen der BAuA:

Erfassung von Erfahrungen mit inner- und überbetrieblichen Angeboten der psychologischen Unterstützung für betroffene Beschäftigte.

Bewertung vorhandener Konzepte der Vor- und Nachsorge und Ableitung von Empfehlungen zum Methodeneinsatz.

Förderung der Anwendung geeigneter Vor- und Nachsorgekonzepte als Bestandteil des betrieblichen Arbeitsschutzes in entsprechenden Tätigkeitsbereichen.

Nothelfer – „Harte Männer ohne Nerven?“

Mit dem Mythos von der eisernen Unverletzlichkeit der Nothelfer gilt es aufzuräumen. Er trifft vielleicht für Leinwandhelden, aber nicht in der Wirklichkeit zu.

In Nothelferberufen kommt es nicht selten zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen, die auch die Berufsfähigkeit infrage stellen können.

Dazu tragen verschiedene Faktoren bei: hohe physische Belastungen, anstrengendes Dienstregime - aber auch psychische Belastungen mit ihren Folgen für Befinden und Gesundheit.

Stressbewältigung ist deshalb eine klare Aufgabenstellung für den Arbeitsschutz.

Stressmindernde Maßnahmen im Vorfeld:

Die Einsatzkräfte sollen möglichst gut vorbereitet, innerlich gewappnet sein:

- Vermittlung von Grundwissen über die psychischen Belastungen und Reaktionen,
- Regeln zum Umgang mit emotional hoch belasteten Mitarbeitern,
- Erlernen und Üben von Bewältigungstechniken.

Maßnahmen der Nachsorge:

Die Erholung von emotionalem Stress soll verhindern, dass sich die akute Belastung zu einer posttraumatischen Belastungsstörung verfestigt.

Wo sich die Einsatzkräfte als Gruppe der belastenden Situation stellen, werden auch in der Aufarbeitung Gruppenprozesse bevorzugt.

Die Formen der Nachsorgegespräche sind z.B.

- Sofortgespräch,
- strukturierte Einsatznachbesprechung,
- Einsatzabschluss.

Konzepte und Inhalte der Nachsorgemethoden sind in der vertiefenden Literatur zu finden.

Informationsmöglichkeiten

Literatur der BAuA:

„Psychologische Vor- und Nachsorge für Beschäftigte von Berufsgruppen, die mit Notfallsituationen konfrontiert sind“,
Dokumentation der Fachtagung im Juni 2000 in der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Schriftenreihe der BAuA, Tb 120, Dortmund/Dresden 2001, zu beziehen beim Wirtschaftsverlag NW Bremerhaven

Internet:

Ein deutschlandweites Netzwerk von Kriseninterventionsdiensten, Notfallpsychologen, Notfallseelsorgern bietet Unterstützungsleistungen an. Unter den Stichworten „Krisenintervention“, „Kriseninterventionsdienst“, „Notfallseelsorge“ können im Internet regionale Ansprechpartner ermittelt werden.

Ansprechpartner:

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

Gruppe „Arbeitsgestaltung bei psychischen Belastungen, Stress“

Frau Dipl.-Psych. B. Weißgerber

Telefon: 0351/80 62 440

E-Mail: weissgerber.barbara@baua.bund.de

Zum Thema „Nothelfer“ vertreibt die BAuA ein kostenloses Faltblatt.

Bestellung unter E-Mail: schueller.tanja@baua.bund.de