

INFO - Blatt

Begleitung von Kameradinnen und Kameraden im Zusammenhang belastender Einsätze

Stressreaktionen können darauf hinweisen, dass Einsatzkräfte stark belastet worden sind (INFO-Blatt „**Stress-Reaktionen**“). Wichtig ist, diese Anzeichen bei sich selbst oder anderen wahrzunehmen und Hilfsmöglichkeiten zu kennen. **Führungskräfte haben hier eine besondere Verantwortung im Rahmen ihrer Fürsorgepflicht.**

Ein wichtiger Grundsatz Psychologischer Erster Hilfe ist gegenseitige Akzeptanz. „Richtige“ oder „falsche“ Gefühle gibt es nicht. **Entscheidend ist die Empfindung des Einzelnen.** Was der eine als Herausforderung erlebt, ist für den anderen heillose Überforderung. Hilfreiche **Maßnahmen** und **Verhaltensweisen** können sein:

- Bereits im Vorfeld Herstellung und Pflege einer Gesprächskultur, in der man einander zuhört und zu verstehen versucht. Man muss sagen können, wie es einem geht, ohne durch abwertende Bemerkungen bloßgestellt zu werden. „Todsünden“ sind zynische Sprüche, ungebetene Ratschläge von oben herab und das Weitererzählen von Äußerungen betroffener Kameraden.
- Bereits in einer Einsatzpause oder auf der Rückfahrt sollte ein erster Austausch über das Erlebte möglich sein.
- Private Situation beachten: Scheidung, schwere Erkrankung eines Familienmitgliedes, drohende Arbeitslosigkeit u. a. können Stressfaktoren sein, die die psychische Belastbarkeit zusätzlich zum Einsatzgeschehen einschränken.
- Verhaltensauffälligkeiten und Stress-Reaktionen bei sich und anderen bewusst wahrnehmen, die auf eine Überforderung hinweisen.
- Soweit möglich, aufeinander an der Einsatzstelle achten (Führungsverantwortung!), überforderte Kameraden, wenn möglich, ablösen und außerhalb der Einsatzstelle an einem sicheren und geschützten Ort betreuen, z. B. durch entsprechend geschulter eigener oder externer psychosozialer Kräfte. Erschöpfte Helfer brauchen dafür einen Rückzugsraum! Wenn es verantwortbar ist, die Rückkehr in den Einsatz ermöglichen, um eine tatsächliche oder befürchtete Stigmatisierung zu vermeiden.
- Unmittelbar nach dem Einsatz in einer kurzen, strukturierten Besprechung über mögliche (nicht: zwangsläufig auftretende) Stressreaktionen und konkrete Hilfsangebote, wie Gespräche mit Seelsorgern oder anderen psychosozialen Fachkräften informieren. Durch geschultes Personal weiteren Gesprächs- oder Begleitungsbedarf einschätzen und sicherstellen. Wenn möglich, für Erfrischungen (kein Alkohol!) und Erholungsraum mit Sitzgelegenheiten sorgen.
- Dosierte Körperkontakt einsetzen, wenn jemanden das Erlebte überwältigt.
- Mittelweg zwischen Ruhe- und Rückzugsbedürfnis einerseits und ggf. nötiger Entlastung durch Kommunikation andererseits suchen.