

Badische Zeitung

Manche Fälle lassen einen nicht los



Von **Claudia Förster**

Mo, 19. März 2018

Freiburg

Der Landesverband des Roten Kreuzes schult seine Notfallhelfer im Umgang mit psychischen Ausnahmesituationen.

FREIBURG-BRÜHL. Wenn es Verletzte bei schweren Unfällen am Arbeitsplatz oder in der Familie gibt, ist der Handlungsplan klar: Der Rettungsdienst greift medizinisch ein, die Polizei regelt Formales. Doch auch Zeugen und Angehörige, die selbst nicht verletzt sind, werden nicht alleine gelassen: Um die Zeit zwischen einem belastenden Ereignis und der Versorgung durch Freunde oder Familie zu überbrücken, gibt es seit 20 Jahren die Psychosoziale Notfallversorgung beim Deutschen Roten Kreuz. Am Samstag richtete der DRK-Landesverband ein Forum aus .

Allein in der badischen Landesgruppe des DRK arbeiten rund 180 Ehrenamtliche, die im Jahr 2016 bei etwa 750 Einsätzen mehr als 2000 Personen durch Krisensituationen begleitet haben. "Dabei handelt es sich um Suizide, Unfälle oder das Überbringen von Todesnachrichten an Angehörige", sagt Andreas Formella, stellvertretender Landesgeschäftsführer des badischen Roten Kreuzes. "Doch unsere Teams können nur helfen, wenn es ihnen selbst gut geht". Deshalb konzentrierte sich die diesjährige Fortbildung für Krisenhelfer des DRK und anderer Hilfsorganisationen, die am Samstag in der Technischen Fakultät der Universität stattfand, auf das Thema Resilienz.

In zehn Workshops befassten sich mehr als 150 Notfallhelfer damit, wie man auch unter hoher Belastung psychisch gesund und widerstandsfähig bleibt, sprich: resilient ist. Mit verschiedenen Experten sprachen sie über den Umgang mit Tod bei Kindern und Jugendlichen, über die Rolle der Polizei beim Einsatz oder über Krisenintervention in Gruppen.

Mit der Zeit hat Nicole Blattert gelernt einzuschätzen, ob sie gerade emotional in der Lage ist, Betroffene in Not zu begleiten. "Wenn ich schon vor dem Einsatz gestresst bin, sage ich Nein. Dann fragt auch niemand nach dem Grund", erklärt die 47-jährige Pflegesachgutachterin, die seit vier Jahren als Notfallhelferin in Waldshut arbeitet. Diese Toleranz vonseiten des DRK helfe ihr, auf ihr eigenes psychisches Wohl zu achten. Ein gewisses Maß an Mitgefühl sei im Umgang mit Betroffenen natürlich normal und wichtig. "Ich darf mit ihnen weinen", sagt Nicole Blattert, "aber ich darf den Schmerz auch dort zurücklassen."

Trotzdem lassen sie manche Fälle nicht los. Dann könne sie nicht schlafen; habe Bilder, Geräusche und Gerüche des Einsatzes im Kopf. Besonders schwierig seien Todesfälle, in die Kinder verwickelt sind. "Vor einigen Jahren beging ein Kind Suizid, das auf die Schule meines Sohnes ging", berichtet Blattert. Vor dem Überbringen der Nachricht habe sie nicht gewusst, dass die Familie sie kannte. "In dem Moment konnte ich weder Distanz noch meine Professionalität wahren. Seitdem will ich nie wieder einen Einsatz bei jemandem machen, den ich kenne." Wenn sie eine erlebte Situation stark belastet, spricht sie mit Kollegen oder nimmt eine Supervision in Anspruch.

Wichtig ist, Empathie zu zeigen, sich später aber abzugrenzen

Auch Rituale können helfen, die Erinnerungen und Emotionen aus dem Einsatz nicht in den Alltag zu übertragen. Renate Himmel vom Notfallkrisenteam Bühl, einem unabhängigen Verein, wechselt nach der Arbeit erst einmal ihre Kleidung. Ein Kaffee, eine Zigarette – dann gehe ihr normales Leben weiter. Dennoch hat auch sie eine Situation erlebt, die ihr lange nicht aus dem Kopf ging. Sie betreute die Familie einer Frau mit Hirntod, bei der der Strom der lebenserhaltenden Geräte abgestellt werden sollte. "Sie atmete noch. Und dann sollte ihr Leben mit nur einem Knopfdruck beendet werden – das war hart mitzuerleben."

In solchen Situationen tröstende Worte für die Angehörigen zu finden, habe nichts mit beruflichen Qualifikationen zu tun. "Der Zugang zu Menschen in Extremsituationen hängt nicht von einem Universitätszertifikat ab", sagt die 54-jährige. Vielmehr komme es darauf an, empathisch für die Betroffenen zu sein, sich später aber von deren Problemen abzugrenzen. Das lehren auch die Workshops: Mitfühlen, aber nicht mitleiden – das ist der Weg zu psychischer Gesundheit und Resilienz.