

Leider sind die ersten Anzeichen einer Traumafolgestörung eher belanglos: Schlafstörungen, Antriebs- und Konzentrationsmangel, Aggressivität, vielleicht auch Suchtverhalten oder Störungen in der Partnerschaft.

Manchmal können sie aber auch, wie z.B. bei der **posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS)** sehr im Vordergrund stehen. Sich aufdrängende Erinnerungen an das Ereignis (*Flash-backs*), Einengungen mit emotionaler Taubheit (*Numbness*) und Übererregbarkeit (*Hyperarousal*) mit Schlafstörungen, Schreckhaftigkeit, Angst und Reizbarkeit.

Im Gegensatz zur akuten Belastungsreaktion, die völlig normal ist, sind das Symptome von Krankheiten, die zwar durchaus auch von selbst wieder ausheilen können, was allerdings mit professioneller Hilfe wesentlich schneller und effizienter geht, aber auch chronisch verlaufen können.

Bemerkst **DU** bei einem Kameraden / Kameradin Verhaltensveränderungen, spricht ihn / sie an. Wenn **DICH** jemand auf **DEIN** verändertes Verhalten anspricht – tu es nicht einfach so ab, auch wenn Du es selbst vielleicht gar nicht so erlebst. Denn Resilienz bedeutet frühzeitig um Hilfe zu bitten,



Im Zweifelsfall rede mit DEINEN Leuten – Familie, Freunde, Kameraden.

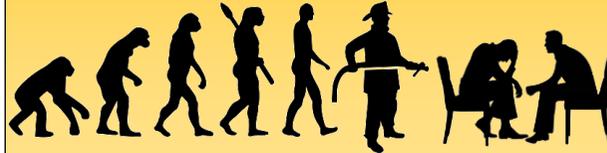
Und nutze auch das auch das Angebot deines Counselors,

Er ist ausdrücklich für jeden Feuerwehrmann und jede Feuerwehrfrau ansprechbar und für jedes **persönliche Gespräch gilt die ärztliche Schweigepflicht.**

Feuerwehrynachwuchs

Ich bitte und empfehle Euch dringend:

Ein psychologisch-orientierendes Gespräch bei Eintritt in die Feuerwehr und in jedem Jahr für mindestens die ersten fünf Jahren eurer Feuerwehrtätigkeit. Und ein zusätzliches Gespräch innerhalb einer Woche nach potentiell belastenden Einsätzen.



Und keine Angst - ich habe keine Couch.

Thomas Engel ist Facharzt für Anästhesiologie, mit Rettungsdienstenerfahrung, spezieller Schmerztherapie und aktuell Arzt und Psychotherapeut in einer der größten psychosomatischen Kliniken Deutschlands.

Nach Absolvierung der Grundkurse der SbE (Stressbewältigung nach belastenden Ereignissen) e.V., ist er im Defusing und Debriefing der Einsatznachsorge ausgebildet und entwickelt das primär auf Prävention, aber auch individueller Nachbetreuung beruhende **COUNSELING**-Konzept.

Er arbeitet ausnahmslos ehrenamtlich mit den Feuerwehren zusammen.

Kontakt:

Thomas Engel
Facharzt für Anästhesie, Notfall-, Intensivmedizin und spezielle Schmerztherapie



eMail: fw-counselor@gmx.de
dienstl: tengel@lahnhhoehe.de
SMS: 01573 85 00 112
Facebook: Feuerwehr Counseling

Fotos© fotolia



... mit Euch, bei Euch und in Gedanken immer an Eurer Seite.



Wie „wording“, dass für „Wortfindung“ steht, entstammt das Wort „counseling“ dem Englischen und meint eine professionelle psychosoziale Beratung (mit therapeutischen Ansätzen). Der Counselor ist also kein Seelsorger mit religiöser Ausrichtung psychotraumatologischen Belangen, sondern ein Profi, in diesem Falle ein Arzt und/oder Psychotherapeut.



Grundlage aller praktizierten Nachsorgesysteme von Einsatzkräften ist das in den 1980er Jahren von den US-amerikanischen Professoren Jeffrey T. Mitchell und George S. Everly entwickelte „Critical Incident Stress Management“ (**CISM**). Mit einer klar strukturierten Gesprächsführung sollten Einsatzkräften nach außergewöhnlichen Einsätzen niedrigschwellige Gesprächsangebote unterbreitet werden, um so das Auftreten von Traumafolgestörungen zu reduzieren. Dies war nach der hohen Anzahl psychisch schwer traumatisierter Soldaten des Vietnamkrieges zwingend notwendig geworden.

CISM und der deutsche Ableger **SbE (Stressbewältigung nach belastenden Ereignissen)** beruht dabei auf drei Säulen:

- Peers (erfahrene Kollegen mit besonderer Schulung in **Stressbewältigung nach belastenden Einsätzen**)
- Defusing (Kurzbesprechung)
- Debriefing (strukturierte Einsatznachbesprechung)



Leider kann einerseits **KEINE** flächendeckende Nachsorge angeboten werden (in Rheinland-Pfalz gibt es gerade einmal drei Nachsorge-Teams, eines davon vom THW). Andererseits: „Dennoch finden die Grundprinzipien und Maßnahmen des CISM in fast allen Hilfs- und Einsatzorganisationen Anwendung. Dies liegt nicht zuletzt daran, dass es neben den, offensichtlich eher geringen positiven Effekten, häufig eben keine negativen Effekte zu berichten gibt.“ (Quellen: *Butollo et al. 2012; Gengenbach 2011; Karutz 2008; Mitchell & Everly 2005*). Dies bestätigen auch die in den letzten 20 Jahren stabil bleibende Inzidenz von Traumafolgestörungen bei Einsatzkräften:

- 50% aller Feuerwehrleute, benennen als das schlimmste Erlebnis ihres Lebens einen Einsatz
- über 30% wiesen Symptome einer Traumafolgestörung auf
- fast 30% zeigten das Vollbild einer Posttraumatischen Belastungsstörung.

Obwohl Notfallseelsorge und SbE e.V. in den letzten Jahrzehnten sehr engagiert bei seelischen Notfällen gezeigt hat, hält sie heute an einem System fest, das seine **NICHT**-Wirksamkeit in Bezug auf die eigenen ursprünglichen Ziele wissenschaftlich bewiesen hat.

„Leben heißt Veränderung!“, sagte der Stein zur Blume und flog davon.“

Einsatzstress ist zunächst einmal Stress – nicht mehr und nicht weniger. Werden wir aber mit dem Tod oder schweren Verletzungen bedroht oder erleben

diese an anderen, so kann unser persönliches Wertesystem so stark getroffen werden, dass wir Angst, Hilflosigkeit und Entsetzen fühlen. Das liegt nicht an uns, sondern an der extremen Besonderheit eines Ereignisses. Man nennt es „akute Belastungsreaktion“, und sie kann mit dem Gefühl der Betäubung, Bewusstseinsbeeinträchtigung, Aufmerksamkeitsstörung, Desorientiertheit, sozialem Rückzug und Angstäquivalente (Schwitzen, Erröten, Herzrasen) auftreten. Und diese Reaktion ist absolut **NORMAL** !

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 richtig.

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

Je nach Art des auslösenden Ereignisses, kann es traumatisierend sein, d.h. die Seele verletzen. Blöderweise ist das vom Ereignis selbst oder dem zeitlichen Verlauf absolut nicht ableitbar, wie es sich individuell auf einen Menschen auswirken kann. Der Betroffene selbst wird es womöglich, gar nicht wahrnehmen, dass etwas die Seele verletzt hat. Traumafolgestörungen sind also psychische Erkrankungen, die auf ein oder mehrere Ereignisse folgen, welche die Seele verletzt haben.

Offenbar gibt es aber auch Risikofaktoren, die die Ausbildung einer Traumafolgestörung begünstigen:

- Tote und schwerverletzte Menschen
- Tote und schwerverletzte Helfer
- Fehler während des Einsatzes
- negative Kritik in der Presse
- Kritik von den Betroffenen selbst
- ...und wahrscheinlich auch:
- Gewalt gegen Einsatzkräfte
- aggressive Gaffer



Aktiv Einfluss könnten man aber auf einige individuelle Risiken nehmen:

- Komorbidität: Menschen mit körperlichen oder seelischen Erkrankungen, so sie denn feuerwehrausgerichtet sind
- Biographie und potentielle Defizite: erlebte Verluste in der Lebensgeschichte können einen traumatisierenden Charakter haben
- frühere kritische Lebensereignisse: eigene Traumatisierungen, z.B.: Verkehrsunfall, schwere Krankheit, Suizide in der Familie
- mangelnde soziale Unterstützung – **Mobbing von Kameraden ist nicht tolerierbar.**
- junges oder hohes Lebensalter

Menschen mit diesen Merkmalen dürfen weder ignoriert werden. **KEINESFALLS** dürfen sie „vorgeführt“ oder ausgegrenzt werden. Sie sind unbedingt zu stärken, schützen und fördern.

Schutz stärken heißt Resilienz fördern

Resilienz ist die eigene psychische Widerstandsfähigkeit, Krisen zu bewältigen. Das englische Wort „resilient“ bedeutet „elastisch“ und genau das ist der Kern der Resilienz: Widerstandsfähig ist nicht der, der sich Veränderungen (und eine Krise ist immer eine Veränderung) entgegenstemmt, sondern der, der sich ihr „elastisch“ zuwendet. Und Resilienz kann man lernen.



Wie ich meine Resilienz verbessern kann:

- Baue **soziale Kontakte** auf.
- **Krisen sind KEINE unlösbare Probleme.**
- **Akzeptiere Veränderungen** in Deinem Leben.
- Setze Dir **realistische Ziele.**
- Handle entschlossen – **Yes, we can !**
- Sei Du selbst – **Du bist wichtig !** (Achtsamkeit)
- **Positive, aber realistische Selbstreflexion**
- Behalte die **Zukunft** im Auge.
- **Lebe positiv !**
- **Sorge für Dich und Deine Bedürfnisse !**