

Umgang mit eigenen Grenzen in Krisenintervention und Einsatznachsorge

Rainer Boos



Malteser
...weil Nähe zählt.

**WARUM SIND WIR IN DER PSNV
TÄTIG ?**

Warum sind wir in der PSNV ?

- Was sinnvolles tun
- Anderen helfen
- Teamgefühl
- Kompetenz erwerben und anwenden
- Rettungsdienst Mitarbeiter, der Bedarf sieht und was tun will
- Selbst Erfahrungen mit KIT gemacht
- Jetzt Zeit was für die Gemeinschaft und sich zu tun
- Interesse an Psychologie
-



**WARUM BEENDEN MITARBEITER
IHRE ARBEIT IN DER PSNV?**

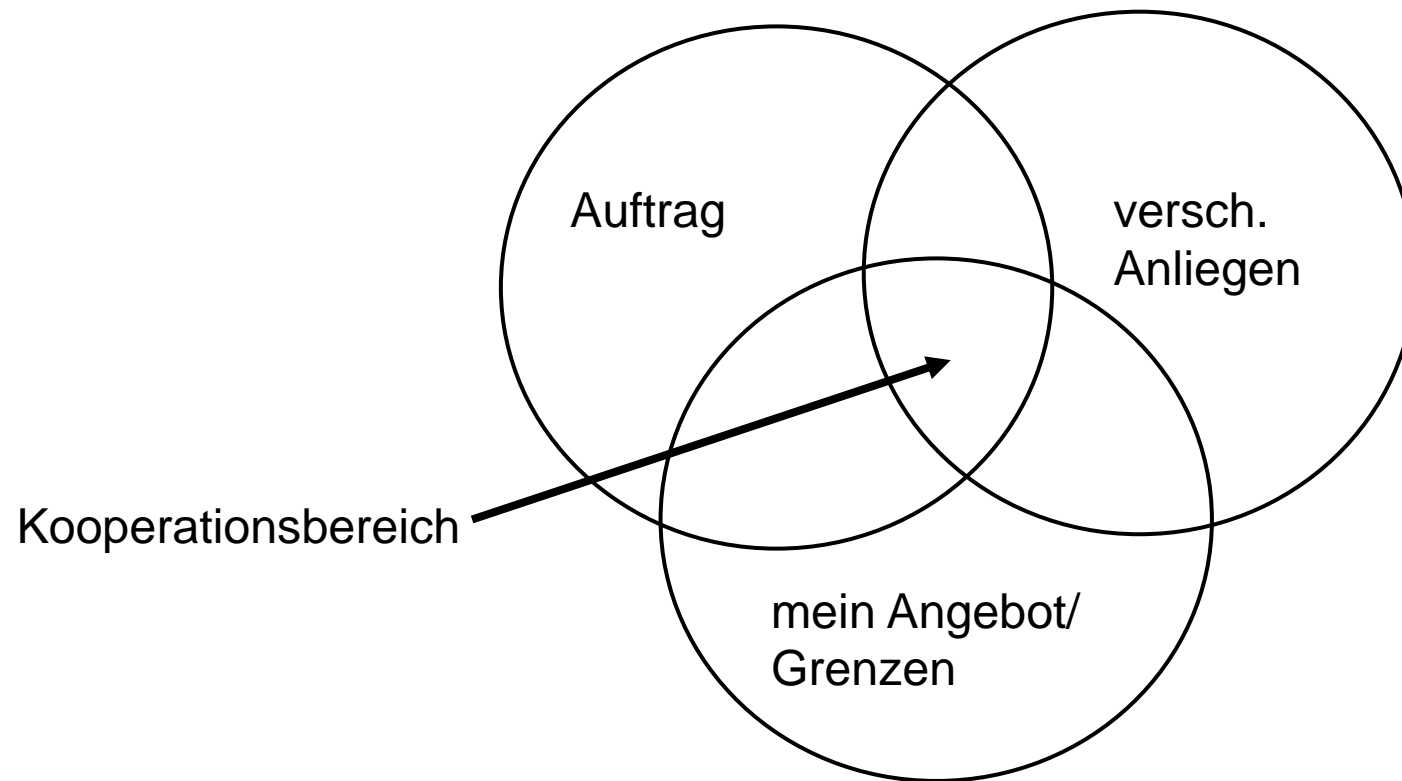
Mögliche Gründe für's Aufhören

- Familiäre Veränderungen, Erkrankung, schwindende Belastbarkeit, Alter
- Berufliche Veränderungen
- Arbeitsüberlastung beruflich und PSNV
- Unzufriedenheit
- Alleine gelassen fühlen
- Schwierigkeiten mit der Führung
- Schwierigkeiten mit dem Team
- Kein Teamgefühl – lauter Einzelkämpfer
- Rollenwechsel – Man fährt als Helfer hin und wird durch die Lage zum Betroffenen (Angehöriger / guter Freund ist tot)

Mögliche Gründe für's Aufhören

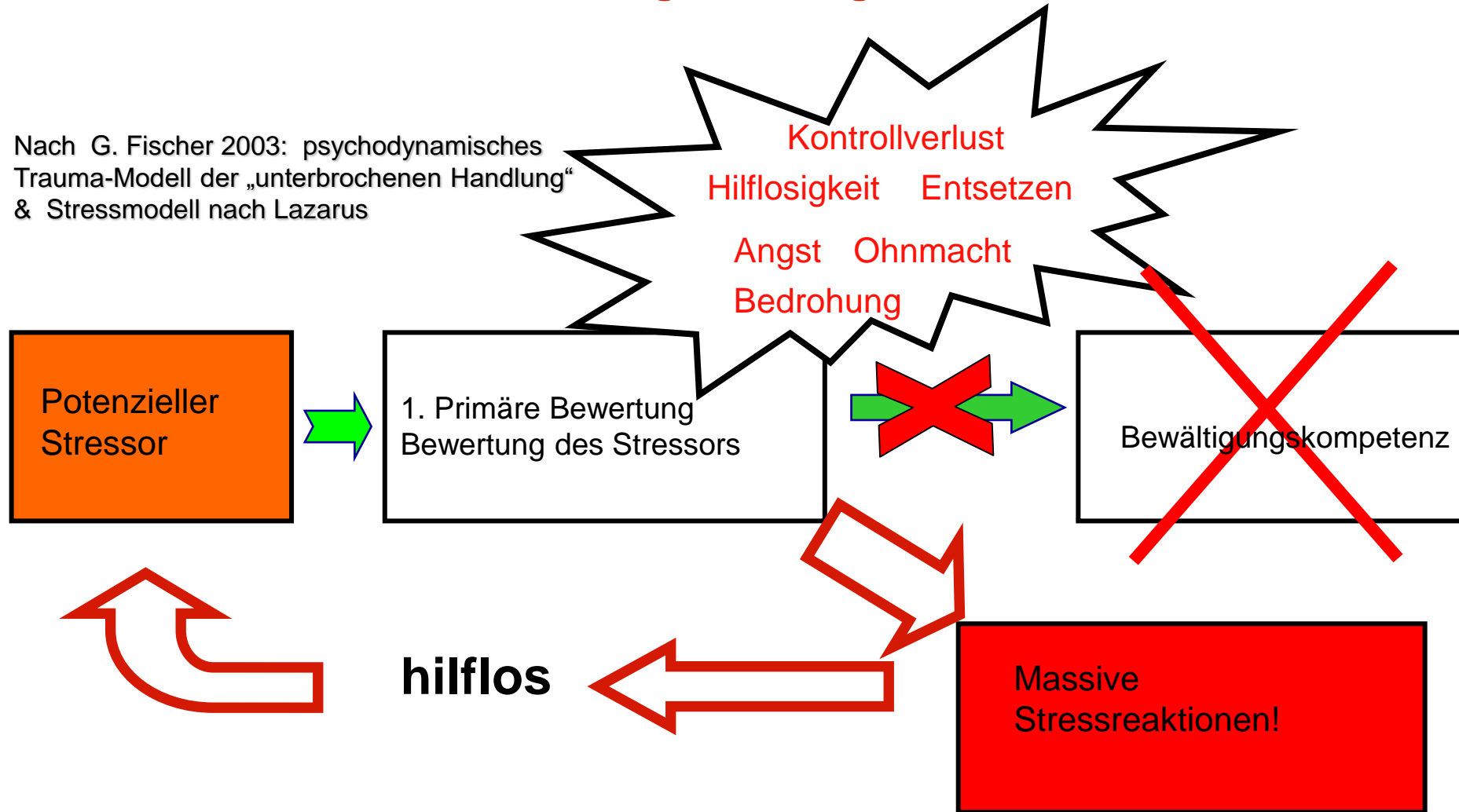
- Belastende Erinnerungen
- Emotionale Erschöpfung
- Indirekte und Sekundäre Traumatisierung
- Gefühlsansteckung
- Zuviel Einsätze - Zu schwere Einsätze
- Eigene Ziele an die Betreuung zu hoch gesteckt
- Eigene Grenzen nicht gekannt und akzeptiert
- Falsche Zielsetzung und Erwartung
- Wenige Einsätze - Unterforderung
- Eigene belastende Ereignisse im familiären und freundschaftlichen Umfeld
- „Corona hat alles geändert“ („Couchphänomen“)

Prüfung vorab konkret bspw. (Rupp, 2004):



Trauma = „Stressverarbeitungsstörung“

Nach G. Fischer 2003: psychodynamisches Trauma-Modell der „unterbrochenen Handlung“ & Stressmodell nach Lazarus



Malteser
...weil Nähe zählt.

Mögliche Hinweise auf einen Distanzverlust im Verlauf einer Betreuung

(vgl. Rupp 2004, S. 63f)

- Überschreiten der eigenen Zuständigkeit/Grenzen
- Das Handeln für den Betroffenen übernehmen
- Beschuldigendes Verhalten, Entwertung
- Versagensgefühl, innere Selbstbeschuldigung
- Massives Mitleid, Retterimpulse, Distanzverlust
- Emotionale Ansteckung
- Überaktivismus
(Leiden so schlimm, dass ich alles „wieder gut machen muss“)
- Körperliche Überlastungssymptome
(Kopfschmerzen, Schlaf, Magen-Darm, Muskelverspannung)

Was sind meine
persönlichen Hinweise?



Malteser
... weil Nähe zählt.

Indirekte und Sekundäre Traumatisierung

Überall dort, wo professionelle HelferInnen es mit der Betreuung von traumatisierten Menschen zu tun haben, sind sie in der Gefahr, selber Schaden zu nehmen und die gleiche Symptomatik zu entwickeln wie bei einer Posttraumatischen Belastungsstörung.

Übererregung
Angstzustände
Vermeidung
Entfremdung
Intrusion
Hilflosigkeit
etc.

Scherwarth, Friedrich, 2012

Indirekte und Sekundäre Traumatisierung - Risikofaktoren

- Hohe Empathie aber keine Möglichkeit sich zu distanzieren
- Hohe Neigung zu dissoziieren
- Negative Energiebilanz (ausgebrannt – müde – eigene Probleme)
- Fehlende Strategien zu Problemlösung und Distanzierung
- Fehlende emotionale Bewältigungsstrategien
- Frühere eigene Trauma Geschichte
- Niemanden zu reden
- Fehlendes soziales Netz
-

Generell

- Empathie und fachliche Kompetenz sind Grundvoraussetzung für unsere Arbeit.
Empathie ist aber gleichzeitig die größte Gefahrenquelle
- Die Gefahr der Gefühlsansteckung, emotionaler Erschöpfung und sekundäre Traumatisierung ist nicht zu unterschätzen
- Wir müssen Strategien entwickeln nicht in diese Falle zu geraten

Hilflosigkeit

- Wenn psychosoziale Helfer versuchen, das Leid der Betroffenen (Verlust von Angehörigen, körperliche Verletzungen, Zerstörung der Lebensgrundlage...) zu verringern, werden sie selbst hilflos.
 - nicht realisierbare Aufträge, Angebote, Ziele.
- Stattdessen versuchen:
 - Gefühle der Orientierungslosigkeit, Ohnmacht usw.. zu reduzieren
 - Klares Bewusstsein für realistisches Angebot/Betreuungsziel
 - Selbstaufmerksamkeit während des Betreuungsprozesses

Stressmanagement und Psychohygiene

Überengagement ist ein Zeichen der Überforderung!

- die Situation (das Leid, das Gesagte, meine eigenen Anteile) wachsen mir über den Kopf,
- ich verliere die Distanz

Möglichkeiten, sich in der Situation zu schützen:

- Distanznahme
 - innere: Wahrnehmung
 - äußere: Trennung, Pause
- Perspektivenwechsel
- Einbezug von Dritten als zentrale Wege des Selbstschutzes in Überforderungssituationen!

**Was kann ich dagegen
tun?**

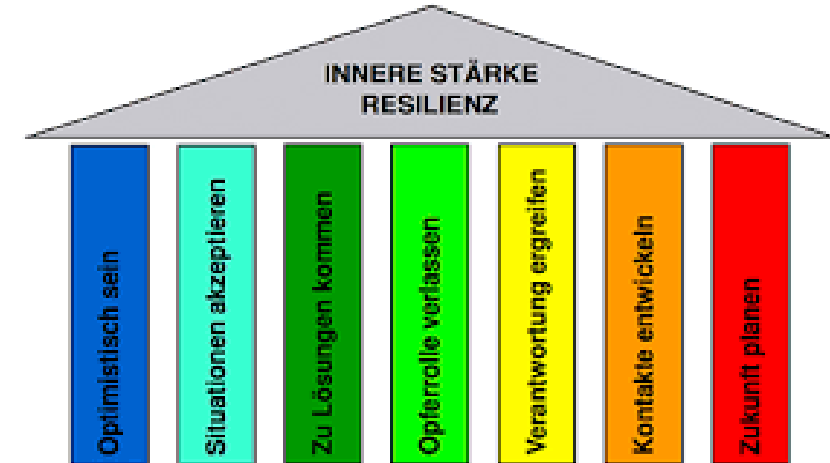


Malteser
...weil Nähe zählt.

Das 7-Säulen Modell

Nach Karen Reivich und Andrew Shatté 2003 „the resilience factor“

1. Realistischer Optimismus
2. Akzeptanz dessen, was ist
3. Orientierung auf Lösungen
4. Verlassen der Opferrolle
5. Verantwortungsübernahme für das eigene Leben
6. (neue) Netzwerke aufbauen
7. Zukunft nach eigenen Möglichkeiten planen und gestalten



4 Perspektiven nach Schwarzer

Selbstfürsorge

Ausgeglichenheit, positive Lebenseinstellung, Offenheit, Reflexionsfähigkeit, Balance zwischen Arbeit und Leben, Kohärenzfähigkeit

ABC-Schutzschild: Aufmerksamkeit – Balance – Connection (Vernetzung) – nach Udolf

Verhaltensprävention

Lernen von Problemlösungen unter Extrembelastung, emotionale Copingstrategien und Körperwahrnehmung trainieren, Szenarien üben, Wissen über sekundäre Traumatisierung aneignen.

Alles das gehört in die Ausbildung und später regelmäßig in Fortbildungen!

4 Perspektiven nach Schwarzer

- **Gesundes Miteinander im Team**

Soziale Einbettung des Einzelnen, Verantwortungsgefühl im Team, Soziale Anerkennung
Umgang mit eigenen und fremden Fehlern

- **Gesunde Arbeitsbedingungen**

Einsatzhäufigkeit, Training, Führungskräftefähigkeit, Betreuung durch psych. soz. Fachkräfte, Fähigkeit und Erfahrung der eingesetzten Helfer, werden Helfer hinter stellt – vor allem wenn Einsätze alleine gefahren werden

Hier ist die Organisation und die Teamleitung – aber auch jeder von uns gefragt

- „Der Einzelne muss – wenn er nicht seelischen Schaden leiden will – unbedingt die Grenzen seiner Einflussmöglichkeiten erkennen, um nicht von Schuld- und Versagensgefühlen gequält zu werden, weil er nicht ausrichten kann was nötig wäre“
Schmidbauer, 2002
- „Professionelle Helfer müssen lernen, mit Stress angemessen umzugehen. Sie müssen darauf vorbereitet sein, dass sie nicht immer Erfolg haben, nicht immer Dankbarkeit ernten und nicht von allen Kollegen anerkannt werden.“
Schmidbauer, 2002
- Helfer, die oft oder längerfristig (z.B. Hochwasser) bei existentiellen Einsätzen aktiv waren, müssen Techniken entwickeln, um nicht immer wieder am Erlebten neu zu leiden“

- „Verhalten und die Einstellung sowohl von Kollegen, Freunden als auch von engen Familienangehörigen sind von großer Bedeutung“ Buchmann, 2006
- „Für die Helfer ist es von großer Bedeutung zu wissen, dass sie mit ihren Werthaltungen und Entscheidungen nicht allein stehen, sondern im Kreis ihrer Kollegen Rückhalt finden.“
Röhring und Reiners-Kröncke, 2003 aus Warger Dipl. Arbeit

Resilienzkonzept

- • Vernetze Dich
- • Vermeide es, Krisen für unüberwindbar zu halten
- • Akzeptiere, dass Veränderungen zum Leben gehören
- • Wende Dich Deinen eigenen Zielen zu
- • Sei entscheidungsfreudig
- • Eröffne Dir Deine eigenen Möglichkeiten, Dich selbst zu entdecken
- • Entwickle und bewahre ein positives Selbstbild
- • Bewahre Dir eine hoffnungsvolle Haltung
- • Sei achtsam mit Dir selbst

Was können wir selber für uns tun?

- Gespräch mit Peer oder einem Teammitglied
- Gespräch mit Partner
- „Ein vertrautes Klima ist eine wesentliche Voraussetzung, um drohenden Symptomen von Sekundärtraumatisierung zu begegnen und Vorsorge zu betreiben (Lewek)
- Angemessener Umgang mit Stress
- Schaffen einer inneren Distanz – welche Rolle habe ich?
- Berührungspunkte mit dem Erleben reduzieren.
- Kognitive Neubewertung – andere Bedeutung schaffen. Was hat der Einsatz Gutes
- Entspannungsstrategien während und nach dem Einsatz
- Distanzierungstechniken während und nach dem Einsatz
- Nachbesprechung emotional und taktisch

Was können wir selber für uns tun?

- Einsatzbericht offizielles Dokument zum Einsatzabschluss
- Einsatztagebuch – persönliche Eindrücke schildern – privat
- Was hat Einsatz in mir ausgelöst und wie kann ich damit umgehen?
- Selbstbeobachtung und Selbstfürsorge- Was passiert mit mir? Was brauche ich jetzt?
Was würde ich jetzt einem Klienten oder Kollegen raten?
- Rituale zu Einsatzbeginn und Ende
- Sich seiner eigenen Rolle im Einsatz bewusst werden
- Sich klare Grenze setzen. **Keine Nachbetreuung.** Was nach mir passiert liegt nicht in meiner Hand. Ich habe alles in meinem Rahmen mögliche getan
- Kein Kontakt mehr zu der Familie.

Und dann noch

- Suchen Sie sich ein weiteres Hobby. Die Welt besteht nicht nur aus Krisen die Sie unterstützen müssen
- Auch Sie dürfen einmal unerreichbar sein
- Freie Wochenenden können ohne Einsätze ein Gewinn und eine Ressource sein
- Nehmen Sie sich und Ihre Arbeit ernst aber nicht zu ernst
- Behalten Sie sich Ihren Humor
- Vereinspolitik ist nicht immer so wichtig zu nehmen. Wichtig sind die Menschen denen wir helfen wollen und die unsere Hilfe brauchen
- Nach belastenden und heftigen Einsätzen – die einen an die Grenzen bringen – darf man auch mal eine Auszeit nehmen ohne Schwäche zu haben
- Nein sagen ist ein Zeichen von Stärke

Was können Organisationen tun

- Supervisionspflicht
- Sich ihrer Verantwortung bewusst sein
- Auf zu hohe Einsatzfrequenzen achten
- Qualifizierung von Führungskräften
- Gute Auswahl an Führungskräften
- Regelmäßige Fortbildung

Was können Organisationen tun

- Regelmäßige Teamtreffen mit Einsatzreflektion
- Wir - Gefühl im Team fördern
- Gegenseitige Wertschätzung / Anerkennung / Dank ausdrücken.
Ehrenamt ist nicht selbstverständlich
- Wenn möglich Einsatz im 2er Team
- Hintergrunddienst und präsenste Leitung bei komplexen Lagen

Was können Organisationen tun

- Mitarbeiter nicht einfach aus dem Dienst nehmen, sondern mit Ihnen reden und Lösungen suchen
- Nicht zu viele Vorschriften machen
- Nicht zu wenig oder zu viel Kontrolle
- Nicht zu viele Häuptlinge im System
- Einsatzkräfte nicht im Einsatz auf sich allein gestellt lassen
- Bereitstellung eines qualifizierten Back Ground bzw. einer Leitung vor Ort
- Schlecht ausgebildete oder neue Helfer nicht allein in Dienst schicken

Was können Organisationen tun

- Entscheidungen transparent machen oder in der Gruppe/Team fällen
- Klare Strukturen schaffen
- Vettern-Wirtschaft abschaffen
- Klare Kommunikation und Information schaffen
- Einsatzkräfte Unkosten erstatten
- Ausreichende Ausrüstung kostenlos zur Verfügung stellen
- Praktikanten und Auszubildende nicht allein in den Einsatz schicken

Was hilft mir im Notfall (beim Einsatz)

- Distanzierungstechniken
- Meta-Ebene aufsuchen. Wer hat momentan welches Problem - warum
- Atemtechniken zur Stressreduktion
- Eigene Körperreaktionen beobachten und wahrnehmen
- Rückfinden in die Gegenwart
- Angst und Belastung steuern können
- Abschlussrituale finden und anwenden
- Was tut mir gut? Wie kann ich am besten abschalten?
- Womit belohne ich mich nach einem anstrengenden Einsatz, der mich an die Grenzen bringt?

Was hilft mir im Notfall (beim Einsatz)

- In 13er Schritten von 1354 zurückzählen
- Atemtechnik
- Focus auf die Umgebung setzen – Welche Bücher sehe ich, wie sieht das Bild an der Wand aus und was sehe ich drauf
- Break machen und an Kollegen übergeben
- Einsatzjacke als Schutzmantel
- Mülltonnen oder Tresor-Übung
- Entspannungstechniken
- PMR – oder Imaginationsübungen
- Handschmeichler, Talisman, Bronze-Engel
- Gebet und Glaube

Deshalb

Arbeit und Belastung



Entspannung und Erholung

Wenn die Waage mal ungünstig steht.

In jeder Krise steckt eine Chance

Verena Kast



Malteser
...weil Nähe zählt.

Quellen:

- Höfner/Holzhauser: Freiwilligenarbeit in der Krisenintervention, Wien 2914
- Warger, Diplomarbeit: Innsbruck 2007, Im Internet downloadbar
- Schwarzer: Prävention der Sekundären Traumatisierung
- Sabel u.a.: Sekundäre Traumatisierung – Berufsrisiko der Helfer
- Andreatta u.a.: Das Phänomen der sekundären Traumatisierung
- Ausbildung Seminar Krisenintervention – Malteser Hilfsdienst GS

Kontaktadresse. rainer.boos@malteser-regensburg.de