

# Konkrete Hilfe

Hilfe ist nur dann möglich, wenn Sie den ersten Schritt tun. Für einen Kollegen oder für sich selbst.

Je nach Belastung können die folgenden Möglichkeiten hilfreich sein:

## Kollegen

Ein offenes Gespräch mit einem oder mehreren vertrauenswürdigen Kollegen kann eine erhebliche Entlastung schaffen.

## Psychosoziale Ansprechpartner

In den DRK-Kreisverbänden haben sich eine Anzahl von Mitarbeiter im Ehren- und

Hauptamt zum psychosozialen Ansprechpartner fortgebildet. Als kompetenter Gesprächspartner kennt er die Symptome und Hilfen für betroffene Kollegen.

## Psychosoziale Fachleute

Dies sind Spezialisten („Traumatherapeuten“), die speziell in der Aufarbeitung von belastenden

Ereignissen geschult sind. Diese Fachleute können zum Beispiel Psychotherapeuten, Psychologen, Seelsorger oder Sozialpädagogen sein, die über eine entsprechende Zusatzqualifikation verfügen. Entsprechende Adressen kennt der psychosoziale Ansprechpartner.

Diese Möglichkeiten stehen einzelnen, aber auch mehreren gleichzeitig Betroffenen zur Verfügung.

Bei einer Vielzahl von Betroffenen -zum Beispiel nach Großunfällen- können überregionale Nachsorgeteams angefordert werden.

**Mögliche Probleme bei der Verarbeitung täglicher Einsatzsituationen bis hin zu Unglücksfällen und Katastrophen stellen für das Deutsche Rote Kreuz eine besondere Verantwortung dar. Die Anforderungen, die solche Ereignisse sowohl an die Helfer als auch an die Betroffenen und Opfer stellen, sind häufig enorm hoch. Hier kann die psychosoziale Unterstützung eine wertvolle Hilfe sein.**

---

AG NND/PSU  
im DRK-Landesverband Baden-Württemberg e.V.

Verantwortlich:  
Wilfried Rother  
DRK Landesschule Baden-Württemberg  
07445-85120  
w.rother@drk-bw.de

---

## Rotkreuz-Gemeinschaften

**Psychosoziale  
Unterstützung:  
Hilfe für Einsatzkräfte**



**Deutsches Rotes Kreuz** 

Landesverband Baden-Württemberg e.V.

## "Ist das noch normal?"



*Ich bekomme den Einsatz einfach nicht aus dem Kopf! Der Geruch, die Geräusche, das Leid der Betroffenen...! Ich schlafe schlecht. Ich bin unkonzentriert. Mein Hobby macht mir zurzeit wenig Spaß. Der Einsatz lässt mich nicht los. Ist das noch normal?*

*Mit wem spreche ich darüber? Mit Kollegen? Mit Freunden? Mit meiner Familie? Wie werden die wohl reagieren?*

Wenn nach einem Einsatzerlebnis solche oder ähnliche Symptome auftreten und vieles vielleicht nicht mehr so zu sein scheint wie zuvor, ist das zunächst kein Anlass zu großer Sorge. Der Auslöser für solche Symptome ist oft ein konkreter Einsatz. Manchmal ist die eigentliche Ursache für solche Beschwerden aber nicht gleich offensichtlich, besonders wenn sich mehrere Einsätze „aufaddieren“ und/oder private Schwierigkeiten hinzukommen. Hier kann die psychosoziale Unterstützung durch eine Fachkraft zu einer Entlastung und Besserung der Symptome beitragen. Sie bietet die Möglichkeit eines persönlichen Gesprächs, einer telefonischen Beratung oder – wenn dies gewünscht und notwendig erscheint – einer Vermittlung an professionelles Fachpersonal.

## Die Symptome

Akute Belastungsreaktionen können zeitlich verschieden verlaufen: So ist es möglich, dass sie sich direkt im Anschluss an ein Ereignis zeigen und allmählich belastend werden. Es ist aber auch denkbar, dass sie mit einer langen Zeitverzögerung eintreten, ohne dass sie vom Betroffenen möglicherweise mit einem bestimmten Ereignis in Verbindung gebracht werden können.

Von vielen Experten werden die auftretenden Symptome auch als „normale Reaktion

**Die wichtigsten Symptome sind:**

**Häufiges Wiedererinnern im Schlaf- oder Wachzustand**

**Gereiztheit, Nervosität, Ängstlichkeit**

**Vermeidung von Reizen, die an das belastende Ereignis erinnern**

**Rückzug in sich selbst, Rückzug von Kollegen, von Freunden, von der Familie, vom Hobby...**

auf ein unnormales Ereignis“ beschrieben, um zu verdeutlichen, dass an dem Betroffenen kein Makel haftet.

Bei vielen Betroffenen klingen die Symptome

auch nach einiger Zeit von ganz allein wieder ab.

Wenn aber ein oder gar mehrere Symptombereiche so heftig empfunden werden oder so lange anhalten, sodass die Einsatzkraft

- schwer damit zurecht kommt,
  - die Reaktionen als einschränkend empfindet oder
  - darunter leidet,
- dann kann psychosoziale Unterstützung dringend notwendig sein.

## Psychosoziale Unterstützung

Der Begriff „Psychosoziale Unterstützung“ hat sich im DRK fest etabliert und meint Angebote des Deutschen Roten Kreuzes für ehren-, neben- und hauptamtliche Mitarbeiter in allen Bereichen der Rotkreuz-Arbeit.

„Psychosozial“ bezieht sich in diesem Zusammenhang auf die psychische Gesundheit. Dabei spielt auch ein stabiles soziales Umfeld im privaten und beruflichen Bereich eine wesentliche Rolle.

Der Begriff „Unterstützung“ beschreibt die notwendige Sensibilität und Zurückhaltung im Umgang mit Betroffenen. Absolute Vertraulichkeit ist dabei eine wesentliche Voraussetzung.

Psychosoziale Unterstützung ist keine Therapie. Sie erstreckt sich über drei Aufgabenfelder, die ineinander übergreifen. Für eine ausreichende Betreuung der Mitarbeiter im DRK ist keiner dieser drei Bereiche verzichtbar.

**Vorsorge:** Vorbereitung von Einsatzkräften auf belastende Einsatzsituationen im Rahmen der Aus-, Fort- und Weiterbildung.

**Begleitung:** Begleitung und informelles Kontakthalten im Alltag, bei besonderen Ereignissen und bei längerandauernden Einsätzen.

**Nachsorge:** Angebot einer angemessenen, differenzierten Einsatznachbereitung. Dabei geht es um die Reflexion von psychisch und emotional belastenden Erlebnissen, deren individuelle Bewältigung angestrebt wird. Eine erfolgreiche Einsatznachbereitung kann zugleich auch als gute Vorsorgemaßnahme gewertet werden.