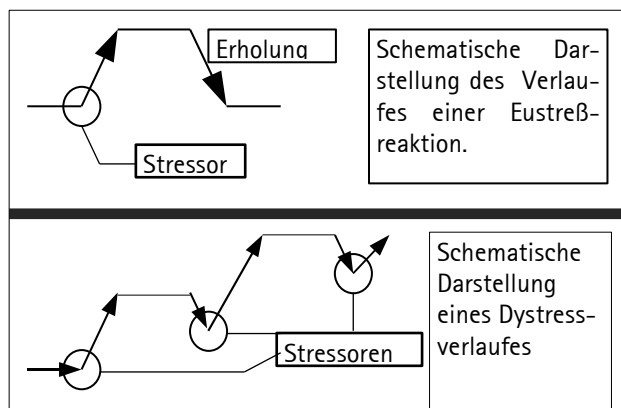


Was ist Streß?

Streß ist eine Reaktion des Körpers: Um eine auftretende Anforderung (Stressor) zu bewältigen, werden Hormone ausgeschüttet, die die Leistungsfähigkeit erhöhen.

Wenn der Anforderung eine Erholungsphase folgt, hat uns ein guter Streß (sog. Eustreß) weitergeholfen.

Entfällt diese Pause oder erscheint die Anforderung zu hoch, häufen sich die Stressoren. Es kommt zum „Dystress“, der eine Leistungsminderung nach sich zieht.



Die Grenzen zwischen Eu- und Dystress verlaufen fließend, da das subjektive Empfinden eine entscheidende Rolle spielt. Je nach persönlichen Fähigkeiten, Selbsteinschätzung und momentaner Stimmung kann ein- und dasselbe Ereignis bei verschiedenen Personen Eu- oder Dystress hervorrufen.

Stressoren im Einsatz

Die notfallmäßige Anfahrt zum Einsatz, wegen des Wissens, daß unter Umständen jede Minute zählt – und daß auf der anderen Seite das Unfallrisiko auf Sonderrechtsfahrten 8mal höher als sonst ist; außerdem wegen der Lärmbelastung des Signaltons;

Einsätze mit vielen Verletzten oder Toten

Lärm, Geschrei, Gerüche...

Zu viele oder zu wenig Informationen am Einsatz

Diese Umstände führen schnell zum Gefühl, mit der Situation überfordert zu sein.

Langandauernde Einsätze, wenn zwischen den einzelnen körperlichen und seelischen Belastungen die Pausen fehlen;

Einsätze mit verletzten oder toten Kindern, da die sich immer wieder aufdrängende Frage nach dem "Warum" gerade bei Kindern sehr belastend ist, und weil wir bei ihnen meist keine Schuld am Geschehen entdecken können (was nicht heißt, daß die oft vorschnelle Schuldzuweisungen bei erwachsenen Betroffenen berechtigt wären!).

Einsätze mit hohem Medieninteresse, wegen des Wissens, daß jeder Handgriff beobachtet wird.

Bezug zu den Betroffenen, auch wenn er nur in einer äußeren Ähnlichkeit, die an eigene Eigenschaften / Tätigkeiten o.ä. erinnert, besteht.

Akute Streßbelastung

Innerhalb kurzer Zeit – z.B. während eines Einsatzes – kommen viele Stressoren zusammen (auch „Einsatzstreß“).

Die Folgen

„Kreisende Gedanken“: Ich kann keinen klaren Gedanken mehr fassen und werde ständig abgelenkt.

„Aussetzer“ (Black out): Mir fallen die einfachsten Dinge nicht mehr ein – absolute Leere im Hirn.

Mögliche Abhilfe

Vorbeugend ist eine gute Ausbildung der beste Schutz: Wer mit dem Wissen, daß die nötigen Handgriffe sitzen, und mit einem gesunden Selbstvertrauen in einen Einsatz geht, ist vor Einsatzstreß eher geschützt, als die Kollegen, bei denen das nicht der Fall ist.

Kommt es im Einsatz zum „Streßaussetzer“ hilft...

Tief durchatmen: Dadurch wird der Körper beruhigt (z.B. der Herzschlag verlangsamt).

Klärendes Selbstgespräch: Es ist leichter, sich zu konzentrieren, wenn man die nächsten Schritte leise vor sich hersagt. Auch Mutmacher wie „Ich schaff das!“ stärken das Selbstvertrauen und helfen, die Streßsituation zu bewältigen.

Ein oder mehrere Stressoren wirken über einen längeren Zeitraum und führen zu Erschöpfung, Gleichgültigkeit & geringerer Leistungsfähigkeit.

Ursachen

- Schwierigkeiten mit KollegInnen / Vorgesetzten
- mangelnde Anerkennung der Arbeit
- Unzufriedenheit mit bestehenden Strukturen
- zu hohe eigene Erwartungen
- private Probleme

Die Folgen

Nachlassen der kognitiven Fähigkeiten:

Konzentrationsmangel, schlechtes Gedächtnis...

Körperliche Probleme: Schlafstörungen, Verspannungen, Kreislauf- / Magenprobleme

Emotionale Veränderungen:

Minderwertigkeitsgefühl, Depression...

Verhaltensänderungen: Motivationsverlust, Abschieben von Verantwortung, Oberflächlichkeit, Selbstmordgedanken.

Das kann helfen

Ab nach vorne! Stressoren suchen und gezielt abstellen.

Reden ist Gold! Mit Bekannten, PartnerIn darüber reden.

Einfaches zuerst! Kleine, erreichbare Ziele setzen.

Konsequent handeln! Ziele zielstrebig verfolgen – keine Ausnahmen!

Treten Einsatzstreß oder langfristige Streßsymptome häufiger, oder über einen längeren Zeitraum auf, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

Bei den Johannitern kann der Standortpfarrer / die Standortpfarrerin jederzeit um Rat gebeten werden. Im Rettungsdienst stehen außerdem die Mitarbeitenden der Notfallseelsorge zur Verfügung. Sie können weitere Ansprechpersonen nennen.

Hilfreiche Internetadressen:

- www.notfallseelsorge.de
- www.feuerwehrseelsorge.de

Entspannungsübungen, autogenes Training oder Atemübungen sind vor allem bei langfristigen Streßbelastungen sinnvolle Möglichkeiten, die Beschwerden in den Griff zu bekommen.

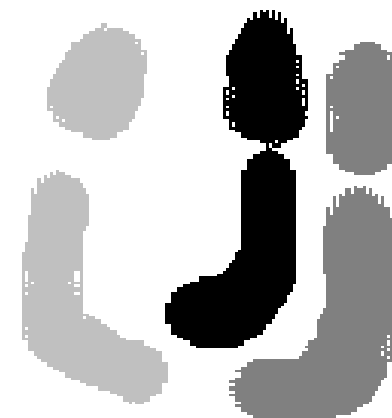
Regelmäßiger Ausdauersport (ca. 3-4 mal die Woche für ca. 10 Minuten – nicht einmal im Monat von 0 auf 100!) wie Schwimmen, Joggen oder Radfahren steigert die Belastbarkeit.

Oft hilft ein Zeitmanagement, unnötige Zeitfresser, die ebenfalls zu Stressoren werden können, abzustellen.

Auch eine bewußte Freizeitgestaltung, „Sich-was-Gönnen“, trägt dazu bei, Körper und Seele zurück ins Gleichgewicht zu bringen.

Der Griff zu Alkohol und anderen Drogen mag auf den ersten Blick eine Erleichterung bringen. Auf die Dauer verdrängt er jedoch die bestehenden Probleme nur, ohne sie zu lösen.

Streß



Stressoren,
Streßsymptome,
Möglichkeiten der
Streßbekämpfung

**DIE
JOHANNITER**

Regionalverband Mittelfranken
Pfarrer Stefan Merz
Fachausbilder Krisenintervention

