

## Traumastreiß

Ein Psychisches Trauma ist ein auf die Psyche einwirkendes Ereignis, das plötzlich und mit solcher Gewalt die vorhandenen Schutzmöglichkeiten durchbricht, daß eine Bewältigung ohne Hilfe nicht möglich ist.

### Allgemeines

Ob ein Einsatz bzw. eine Einsatzsituation als traumatisch erlebt wird, hängt (a) von der grundsätzlichen Persönlichkeit und (b) der „Tagesform“ des Helfers / der Helferin ab.

Die Ausbildung und Selbsteinschätzung bzw. das Selbstvertrauen der Einsatzkraft entscheiden maßgeblich, ob eine Situation als belastend erlebt wird oder nicht.

Generell läßt sich sagen, daß die Konfrontation mit

- dem Tod oder / und
  - eigener Angst / Hilflosigkeit / Entsetzen
- zu einer Akuten Belastungsreaktion oder einer Posttraumatischen Belastungsstörung führen kann.

### Kritische Ereignisse

Besonders kritische Ereignisse sind

- verletzte / getötete Kinder;
- viele Opfer;
- eigener Gefährdung;
- persönlicher Bezug zu den Betroffenen;
- starkes Medieninteresse.

## Akute Belastungsreaktion

Kommt es nach einem kritischen Ereignis zu bestimmten Reaktionen, die im Laufe eines Monats wieder abklingen, spricht man von einer Akuten Belastungsreaktion (ABR).

### Symptome

#### Dissoziative Symptome

- Emotionale Abstumpfung
- Persönlichkeitsveränderung

#### Sich aufdrängende Erinnerungen

- Bilder, Gerüche, Geräusche
- Alpträume, Wiedererleben

#### Vermeidungsverhalten

- Orte, Menschen oder Tätigkeiten, die mit dem Ereignis in Verbindung gebracht werden, werden gemieden

#### Angst- oder Erregungszustände

- Schlafstörungen, Ruhelosigkeit
- Reizbarkeit
- Konzentrationsstörungen

#### Veränderungen des sozialen Verhaltens

- soziale / berufliche Schwierigkeiten
- sozialer Rückzug

### Auftreten

Diese Symptome äußern sich im Zeitraum von 2 Tagen bis 4 Wochen nach dem kritischen Ereignis.

Die Akute Belastungsreaktion ist eine normale Reaktion auf eine nicht normale Einsatzsituation.

## Posttraumatische Belastungsstörung

Kommt es nach einem kritischen Ereignis zu bestimmten Reaktionen, die länger als einen Monat anhalten, spricht man von einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS).

### Symptome

#### Bleibendes Wiedererleben

- Bilder, Gedanken, ... werden „wie damals“ erlebt
- körperliche Reaktionen (Zittern...) in ähnlichen Situationen

#### Vermeidungsverhalten

- Orte, Menschen oder Tätigkeiten, die mit dem Ereignis in Verbindung gebracht werden, werden gemieden

#### Emotionale Veränderungen

- Interesse- / Teilnahmslosigkeit
- Entfremdung von Anderen
- eingeschränkte Affekte
- eingeschränkte Zukunftsperspektive

#### Angst- oder Erregungszustände

- Schlafstörungen, Ruhelosigkeit
- Reizbarkeit, Wutausbrüche
- Konzentrationsstörungen

### Auftreten

Wenn diese Symptome länger als einen Monat nach dem Ereignis anhalten, liegt eine Posttraumatische Belastungsstörung vor.

Die Posttraumatische Belastungsstörung ist eine ernste Krankheit, die der Behandlung bedarf!

### *Persönliche Vor- und Nachsorge*

**Ausbildung** führt zu Sicherheit im Handeln und einem guten Selbstbewußtsein.

**Sport** steigert die körpereigenen Abwehrkräfte.

**Nach** einem kritischen Einsatz hilft es, die Eindrücke durch Reden oder Aufschreiben zu verarbeiten.

*Die folgenden Maßnahmen der Einsatznachsorge werden zusammen mit Fachkräften der Seelsorge in Rettungsdienst und Feuerwehr angeboten und möglichst mit allen betroffenen Einsatzkräften durchgeführt.*

### *Einsatzabschluß*

Unmittelbar nach Einsatzenende (bei Großeinsätzen u.U. an der Einsatzstelle) werden die Einsatzkräfte durch ein kurzes Gespräch über mögliche Folgen informiert.

### *Einsatzkurzbesprechung*

Innerhalb von 8 Stunden nach dem Einsatz wird an einem ruhigen Ort ungestört über den Einsatz und die erlebten Eindrücke geredet. Außerdem erhalten die Einsatzkräfte Informationen über mögliche Symptome von ABR und PTBS.

### *Einsatznachbesprechung*

Innerhalb einer Woche nach dem Einsatz. Alle Einsatzkräfte haben die Möglichkeit, sich zu dem Erlebten, ihren Maßnahmen und Eindrücken zu äußern. Sie erhalten Informationen über mögliche Folgesymptome.

Sowohl bei der Akuten Belastungsreaktion als auch der Posttraumatischen Belastungsstörung handelt es sich um anerkannte Krankheiten. Wenn sich nach einem Einsatz Anzeichen einer Posttraumatischen Belastungsstörung einstellen, sollte auf alle Fälle fachliche Hilfe in Anspruch genommen werden. Die Folgen dieser Störung für die seelische und körperliche Gesundheit können das ganze Leben nachhaltig beeinträchtigen.

Bei den Johannitern kann der Standortpfarrer / die Standortpfarrerin jederzeit um Rat gebeten werden. Außerdem stehen die Mitarbeitenden der Arbeitsgemeinschaft Seelsorge in Rettungsdienst und Feuerwehr (AGS) zur Verfügung. Sie können weitere Ansprechpersonen nennen.

Hilfreiche Internetadressen:

- [www.notfallseelsorge.de](http://www.notfallseelsorge.de)
- [www.feuerwehrseelsorge.de](http://www.feuerwehrseelsorge.de)

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.

# Trauma- streß



Akute  
Belastungsreaktion  
Posttraumatische  
Belastungsstörung

**DIE  
JOHANNITER**

Regionalverband Mittelfranken  
Pfarrer Stefan Merz  
Fachausbilder Krisenintervention

