

Abstract – „Da musst du durch; sonst ist das nichts für dich“

Mein Abstract befasst sich mit einer eingehenden Untersuchung der physischen und psychischen Belastungen, die auf Rettungsdienstmitarbeitende wirken, da diese aufgrund ihres Berufs sehr häufig belastenden und oft traumatischen Situationen ausgesetzt sind. Obwohl beide Faktoren relevant sind, konzentriert sich meine Untersuchung auf die psychischen Folgen der Tätigkeit im Rettungsdienst. Mit dem Titel „Da musst du durch; sonst ist das nichts für dich“ plane ich, die unterschiedlichen Krankheitsbilder zu untersuchen, die aus diesen Belastungen hervorgehen.

Ein wesentliches Ziel meiner Arbeit ist es, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, dass nicht jede traumatische Situation zwangsläufig zu einer sekundären Traumatisierung führen muss. Es sind oft die scheinbar „alltäglichen“ Einsätze, die in ihrer Summe eine größere physische und psychische Belastung verbergen, als es zunächst scheint. Vor allem durch Verknüpfungen ins Privatleben können diese Einsätze viele Mitarbeiter zum Nachdenken bringen und einen „alltäglichen“ rettungsdienstlichen Einsatz in ein persönliches Problem verwandeln.

Selbst ein gut gemeinter Spruch wie „Da musst du durch“ kann in diesem Zusammenhang erhebliche negative Folgen nach sich ziehen. Er kann dazu führen, dass erfahrene Kollegen einen neuen Mitarbeiter in seiner Auseinandersetzung mit Gefühlen und herausfordernden Situationen stark prägen. Dadurch können nicht nur gravierende Unsicherheiten im Verhalten der Kolleginnen und Kollegen entstehen, sondern es kann auch dazu kommen, dass sich einige Mitarbeitende aus mangelndem Unterstützungsgefühls von ihrem Berufsfeld abwenden.

Zusätzlich zur Analyse der Faktoren, die für Rettungsdienstmitarbeitende eine große Belastung darstellen, möchte ich den Schwerpunkt darauf legen, wie persönliche Resilienz entwickelt werden kann. Dabei werde ich auf verschiedene Steuerelemente hinweisen, die dabei helfen können, einer sekundären Traumatisierung oder anderen psychischen Erkrankungen vorzubeugen.

Aber was genau versteht man unter einer psychischen Erkrankung? Psychische Störungen umfassen grundsätzlich alle Erkrankungen, die erhebliche Abweichungen im Erleben oder Verhalten von psychisch gesunden Menschen zeigen und Auswirkungen auf Denken, Fühlen und Handeln haben können. Eine psychische Störung kann auch dann vorliegen, wenn eine Belastung oder ein Gemütszustand, irrationale Ängste sowie übermäßiger Alkohol- oder Konsum von Ähnlichem über Wochen anhält und das tägliche Leben, die berufliche Tätigkeit und die sozialen Fähigkeiten einer Person beeinträchtigt. Sie tritt oft zusammen mit körperlichen Beschwerden auf, deren Ursachen nicht organisch sind. Des Weiteren gibt es zahlreiche andere psychische Erkrankungen, die das Gehirn, das Verhalten und die kognitiven Fähigkeiten beeinflussen.

Laut einer Umfrage des RKI im Jahr 2021 gaben 13,7 % des medizinischen Rettungsdienstpersonals in Deutschland an, dass sie in den letzten zwölf Monaten von einer Depression betroffen waren. Dies entspricht etwa der doppelten Anzahl an Betroffenen im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung. Bei Männern sind die psychischen Auswirkungen im Vergleich zur allgemeinen Bevölkerung noch gravierender, da sie bis zu dreimal so häufig über Depressionen klagen. Zusätzlich zu den Depressionen kommen bei Betroffenen auch Angststörungen, affektive Störungen und Substanzabhängigkeiten vor.

Weil Mitarbeitende im Rettungsdienst oft in potenziell traumatische Situationen geraten, aus denen sie nicht entkommen können. Erlebnisse, die negativ sind und besonders starke Emotionen hervorrufen, können Menschen psychisch traumatisieren. Bei überfordernden Situationen schaltet das Gehirn aus evolutionären Gründen in den „Kampf“- oder „Flucht“-Modus. Da Rettungsdienstmitarbeitende jedoch nicht aus diesen Situationen fliehen oder kämpfen können, läuft das limbische System auf Hochtouren. Dies kann zu dem typischen Phänomen des „Erstarre“ führen, bei dem sich Betroffene außerhalb ihres Körpers wähnen und ferngesteuert bewegen. Zu diesem Zeitpunkt versucht die Psyche, sich von der furchtbaren Lage abzuschotten.

Damit man in solchen Situationen handlungsfähig bleibt, ist es notwendig, einen Abstand zu diesem Stress und der Vielzahl an Sinneseindrücken zu suchen. Hierbei spielt die Resilienz eine Rolle. Resilienz ist die Fähigkeit, sich in stressigen und besonders belastenden Situationen anzupassen, sie zu meistern und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Die Resilienz ergibt sich aus der Verfügbarkeit und dem Bedarf an Ressourcen. Um die Verfügbarkeit von Ressourcen sicherzustellen, müssen das Personal, die verfügbaren Mittel und insbesondere Ausbildung und Training auf hohem Niveau gehalten werden.

Zur Beantwortung der vorher genannten Fragen sowie zur Untersuchung der Auswirkungen unterschiedlicher Faktoren habe ich eine Auswertung diverser repräsentativer Mitarbeiterumfragen vorgenommen und umfassende Recherchen in relevanten Texten und Artikeln durchgeführt. Die Resultate zeigen, dass Mitarbeitende im Rettungsdienst keine traditionellen „fight or flight“-Entscheidungen treffen können, die in Stresssituationen in der Regel erwartet werden. Die persönliche Resilienz ist vielmehr entscheidend für die Bewältigung dieser Herausforderungen. Auch extrinsische Faktoren, wie die Teamresilienz und die Resilienz von Organisationen, haben einen erheblichen Einfluss auf das Outcome der Mitarbeitenden bei der Bewältigung und Verarbeitung verschiedener Stresssituationen. Um passende Unterstützungsmaßnahmen zu konzipieren und die psychische Gesundheit der Rettungsdienstmitarbeitenden nachhaltig zu fördern, sind diese Einsichten von großer Wichtigkeit.

Quellen:

- Dr. phil. Claudia Schwarz. (2023). Psychische Erkrankungen – ein Einblick. Elsevier Emergency 4/2023.
- Dipl. Soz. Anne Blume, Dr. med. Nico Niedermeier, Alena Knabe, M.Sc. (2023). RUPERT zur Förderung der psychischen Gesundheit von Rettungskräften. Elsevier Emergency 4/2023.
- Jakob Klinger. (2023). Resilienz im Rettungsdienst. Elsevier Emergency 4/2023.
- Möckel, L., Arnold, C., May, T., & Hofmann, T. (2022). The prevalence of diseases in German emergency medical services staff: A survey study. Archives of Environmental & Occupational Health, 1-8.
- Böckelmann, I., Thielmann, B. & Schumann, H. (2022). Psychische und körperliche Belastung im Rettungsdienst: Zusammenhang des arbeitsbezogenen Verhaltens und der Beanspruchungsfolgen. Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz, 65(10), 1031–1042. <https://doi.org/10.1007/s00103-022-03584-1>