

Stress und psychische Belastung im Rettungsdienst

Im Berufsleben, so wie im Alltag hört man oft den Satz „Ich bin gestresst“. Jeder Mensch erlebt Stress, sei es in Form von positivem Eustress oder negativem Distress. Er gehört mittlerweile zum täglichen Leben dazu und hat eine besondere Relevanz für den Alltag. Eine besonders stark betroffene Berufsgruppe ist der Rettungsdienst, welcher täglich stressigen und herausfordernden Situationen gegenübersteht. Wenn Stress die Überhand gewinnt, kann dies nicht nur die Arbeitsfähigkeit und Lebensqualität der Betroffenen beeinträchtigen, sondern auch zu einem erhöhten Krankenstand innerhalb der Dienststelle führen. Ziel dieser Arbeit ist es, das Bewusstsein für die Gefahren chronischer Belastung zu schärfen und Strategien zu entwickeln, die sowohl den Kollegen als auch mir selbst helfen können, mit den täglichen Herausforderungen besser umzugehen und langfristige gesundheitliche Schäden zu vermeiden.

Die eindrücklichen und oft belastenden Bilder, mit denen Rettungskräfte während ihrer Einsätze konfrontiert werden, lassen sich nicht vermeiden. Doch sind es nicht ausschließlich solche extremen Ereignisse, die zu Psychischen Belastungen im Rettungsdienst beitragen. Stressoren sind grundlegende Auslöser für Stress und können in physische, psychische und soziale Stressoren unterteilt werden. Physischer Stress kann noch ein mal in äußere und innere Stressoren unterteilt werden. Äußere Stressoren wirken von außen auf den Körper ein (Strobel, 2021, S. 34). Darunter zählen zum Beispiel Schichtdienst, Gewalt, Tod, geringe Bezahlung, fehlende Anerkennung und große Verantwortung. Innere Stressoren sind an den Körper gebunden wie zum Beispiel Krankheit, Schlafmangel und schlechte Körperliche Verfassung (Strobel, 2021, S. 34). Psychische Stressoren entstehen durch persönliche Wahrnehmungen des erlebten Reizes. Dazu zählen Versagensängste, Ängstlichkeit, Perfektionismus und Unter- oder Überforderung. Soziale Stressoren können sowohl im Berufsleben als auch im Privatleben auftreten. Ein positives soziales Umfeld wirkt stabilisierend und resilient, was die psychische Widerstandskraft zum Ausdruck bringt. Zu diesen Stressoren zählen zum Beispiel Mobbing, Verlust vertrauter Menschen, Rivalität und Isolation. Diese Faktoren können tatsächlich die Entwicklung einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) fördern oder die Verarbeitung solcher Erlebnisse erheblich erschweren.

Die Gefahr an Stress zu erkranken ist sehr groß und sollte nicht unterschätzt werden. Wird der Körper einer ständigen Stressbelastung ausgesetzt, können dadurch geistige und körperliche Funktionsseinschränkungen entstehen (Strobel, 2021, S. 44). Die psychischen Folgen von chronischem Stress äußern sich häufig in Gereiztheit, Zynismus, Nervosität, Panik sowie Stimmungsschwankungen. Diese Belastungen wirken sich nicht nur auf die betroffene Person selbst aus, sondern betreffen auch das Umfeld, insbesondere Kollegen und die Familie. Weitere mögliche Konsequenzen sind Panikattacken, ein vermindertes Selbstwertgefühl und das Burnout-Syndrom. Letzteres, auch als Erschöpfungssyndrom bekannt, beschreibt einen Zustand tiefer emotionaler Erschöpfung. Burnout entwickelt sich meist schleichend und wird von den Betroffenen oft erst spät wahrgenommen. Betroffene leiden häufig unter Versagensängsten, Selbstzweifeln, körperlicher Erschöpfung und ständiger Nervosität. Die Regenerationszeit in diesem Zustand kann sich über Monate erstrecken, und eine Rückkehr in den ursprünglichen Beruf ist oft nicht mehr möglich. Im schlimmsten Fall kann ein Burnout in eine schwere Depression münden.

Zur Bewältigung von Stress stehen uns drei wesentliche Ansätze zur Verfügung: Wir können Stressoren reduzieren, die Bewertung von Situationen verändern oder die Stressreaktion direkt beeinflussen. Ein weiterer bedeutender Ansatz besteht darin, seine persönlichen Grenzen und Belastungen offen mit anderen wie beispielsweise dem Arbeitgeber zu kommunizieren. Dies erfordert Mut und auch Vertrauen. Einer der wichtigsten Bewältigungsstrategien ist die nach Lazarus. Er unterteilt sein Coping in drei Ansatzpunkte, zum einen in das problemorientierte Coping, wobei die Person versucht mit der Unterstützung anderer, die Stresssituation zu ändern. Dann gibt es das emotionsorientierte Coping, bei dem der Ansatz auf den Bezug zur Stresssituation geändert werden soll, zum Beispiel durch Entspannungsübungen. Der letzte Ansatz wäre das bewertungsorientierende Coping, bei dieser der Situation eine andere Bedeutung gegeben werden soll, dies kann eine Situation entschärfen oder verschärfen (Strobel, 2021, S. 26)

Daraus ziehe ich persönlich, dass Stress allgegenwärtig ist, aber nicht jede Stressform krank macht. Die Menschen reagieren nicht gleichermaßen auf Stress, da er von jedem anders empfunden wird. Sollte jedoch der Stress ausarten, kann er schwerwiegende Folgen auf den Körper und den Geist haben und somit Menschen krank machen. Maßnahmen wie die Förderung einer gesunden Arbeitsumgebung, die Bereitstellung von Unterstützungsprogrammen (auch PSNV) und Ressourcen zur

Stressbewältigung, die Schulung von Bewältigungsstrategien sowie die Sensibilisierung für das Thema Stress und seine Auswirkungen tragen zu einem stressfreien Leben bei. Der beste Schutz vor stress ist, wenn die Person selbst sein Handeln und Denken verändert und seine Grenzen akzeptiert.

Quellen:

<https://bau-medizintechnik.com/psychische-belastungen-im-rettungsdienst/>

<https://www.rettungsdienst.de/news/studie-untersucht-wie-gestresst-sind-rettungskraefte-66273#:~:text=Au%C3%9Ferdem%20offenbarte%20die%20Studie%2C%20dass,Abschalten%20von%20der%20Arbeit%20zusammenh%C3%A4ngen.>

<https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/psyche/stress/stressoren-und-stressausloeser-1061188#:~:text=Zu%20den%20psychisch%2Dmental%20Stressoren,werden%20als%20psychosoziale%20Belastung%20wahrgenommen.>

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/stressbewaeltigung-tipps-fuer-akuten-und-chronischen-stress/>

Literatur: Ingrid Strobel, „Stressbewältigung und Burnoutprävention“