

## **Abstract: Ressourcen nutzen, Belastung senken: Psychische Entlastung am Beispiel der First Responder (Johanna Kaps)**

*Können Kommunikationsmodelle und die Implementierung von CRM zu einer Stressreduktion im Rettungsdienst führen und somit die psychische Gesundheit der Mitwirkenden gefördert werden?*

First Responder sind ein Bestandteil der rettungsdienstlichen Versorgung, und insbesondere in ländlichen Kreisen unverzichtbar. Schon während der Auseinandersetzung mit dem rettungsdienstlichen Alltag wurde deutlich, wie stark psychische Belastungen die Arbeit von Einsatzkräften prägen – insbesondere in Situationen, in denen Verantwortung, Zeitdruck und emotionale Ausnahmelagen zusammentreffen. Die Beobachtung, dass viele dieser Belastungen als selbstverständlich hingenommen werden, obwohl bereits unterstützende Strukturen existieren, war ausschlaggebend für die Wahl dieses Themas. Daraus entstand die zentrale Fragestellung, wie vorhandene Ressourcen gezielt genutzt werden können, um psychische Belastungen im Rettungsdienst – exemplarisch am Beispiel der First Responder – nachhaltig zu reduzieren.

First Responder überbrücken die kritische Zeitspanne bis zum Eintreffen regulärer Rettungsmittel und übernehmen in akuten Notfallsituationen eine hohe Verantwortung – oftmals allein und unter erheblichem Zeitdruck. Gerade diese besondere Rolle innerhalb der Rettungskette bringt nicht nur medizinische, sondern auch erhebliche psychische Anforderungen mit sich. Die Schwierigkeiten, mit denen sich First Responder konfrontiert sehen, lassen sich auch auf die restlichen Einsatzkräfte der Rettungskette übertragen. Bei der Recherche wird deutlich; die Arbeit im Rettungsdienst ist geprägt von emotional herausfordernden Situationen. Besonders belastend wirken Einsätze mit Kindern, schwerverletzten oder verstorbenen Personen, sowie der Umgang mit trauernden Angehörigen. Hinzu kommen strukturelle Belastungsfaktoren wie Schichtarbeit, körperliche Beanspruchung und eine zunehmende Gewalt gegenüber Einsatzkräften.

Studien zeigen, dass diese Faktoren zu einem erhöhten Risiko für Burnout, Depressionen und Berufsunzufriedenheit führen. Ein signifikanter Anteil der Beschäftigten erwägt aufgrund der Arbeitsbedingungen einen Berufsausstieg. Psychische Belastungen im Rettungsdienst sind somit kein individuelles Problem einzelner Einsatzkräfte, sondern ein systemrelevantes Thema mit weitreichenden Konsequenzen für die Versorgungsqualität. Dadurch entsteht eine Diskrepanz zwischen der hohen Verantwortung im Einsatz und den vorhandenen Ressourcen zur Stressbewältigung. Insbesondere in Situationen, in denen Rettungsdienstpersonal mit kritischen Notfällen konfrontiert sind, wird deutlich, wie stark psychische Belastungen wirken können und wie wichtig strukturierende Hilfsmittel für den Umgang mit Stress sind.

Ein zentraler Ansatzpunkt liegt in der Qualität der Kommunikation. Kommunikationsmodelle wie das Vier-Seiten-Modell nach Schulz von Thun, sowie ergänzende Theorien zur verbalen und nonverbalen Interaktion verdeutlichen, wie Missverständnisse entstehen und wie klare, sachorientierte Kommunikation Einsatzsituationen übersichtlicher gestalten kann. Aufbauend darauf bietet Crew Resource Management einen praxisnahen Rahmen zur Optimierung von Teamarbeit,

Entscheidungsfindung und Informationsfluss. CRM verfolgt das Ziel, menschliche Faktoren systematisch zu berücksichtigen und alle verfügbaren Ressourcen effektiv zu nutzen.

Studien belegen, dass CRM-Trainings zu einer signifikanten Verbesserung der Teamkommunikation führen und mit einer messbaren Reduktion von Stress und Burnout einhergehen. Eine offene, strukturierte und fehlertolerante Kommunikationskultur fördert soziale Unterstützung im Team und wirkt als wichtiger Schutzfaktor gegen psychische Überlastung. Gleichzeitig zeigt sich, dass Kommunikationsstrategien allein nicht ausreichen. Die Verantwortung für psychische Gesunderhaltung darf nicht ausschließlich bei den Einsatzkräften liegen. Arbeitgeber und Organisationen sind gefordert, unterstützende Strukturen wie psychosoziale Unterstützungssysteme bereitzustellen und Arbeitsbedingungen nachhaltig zu verbessern.

Zusammenfassend wird deutlich, dass gezielte Investitionen in Kommunikationsqualität und Teamtraining nicht nur die Patientensicherheit erhöhen, sondern auch entscheidend zur psychischen Stabilität von Einsatzkräften beitragen. Eine systematische Nutzung bereits bestehender Ressourcen kann Einsatzsituationen transparenter, planbarer und weniger belastend machen. Langfristig lässt sich die psychische Gesundheit im Rettungsdienst jedoch nur durch das Zusammenspiel individueller Kompetenzen und struktureller Unterstützung sichern. Der Schutz der Einsatzkräfte ist dabei nicht nur eine persönliche, sondern eine gesellschaftliche Verantwortung. Gleichzeitig bleibt es essenziell, dass Rettungskräfte und ungeschulte Ersthelfer ihre eigene Belastungsgrenze reflektieren und gegebenenfalls externe Unterstützung in Anspruch nehmen oder – wenn notwendig – einen Schlussstrich ziehen. Denn letztlich gilt: Der Eigenschutz hat oberste Priorität.

Die relevantesten Quellen:

- 1) Sangal RB, Bray A, Reid E, Ulrich A, Liebhardt B, Venkatesh AK, King M. Leadership communication, stress, and burnout among frontline emergency department staff amid the COVID-19 pandemic: A mixed methods approach. *Healthc (Amst)*. 2021 Dec;9(4):100577. doi: 10.1016/j.hjdsi.2021.100577. Epub 2021 Aug 13. PMID: 34411923; PMCID: PMC8361146.
- 2) Verbeek-van Noord I, de Bruijne MC, Twisk JW, van Dyck C, Wagner C. More explicit communication after classroom-based crew resource management training: results of a pragmatic trial. *J Eval Clin Pract*. 2015 Feb;21(1):137-44. doi: 10.1111/jep.12261. Epub 2014 Oct 15. PMID: 25314899.
- 3) Buljac-Samardžić M, Dekker-van Doorn CM, Maynard MT. What Do We Really Know About Crew Resource Management in Healthcare?: An Umbrella Review on Crew Resource Management and Its Effectiveness. *J Patient Saf*. 2021 Dec 1;17(8):e929-e958. doi: 10.1097/PTS.0000000000000816. PMID: 34852415; PMCID: PMC8612906.
- 4) Tobias May, Teresa Klas, Luis Möckel (2024). Depressionen und damit assoziierte Faktoren bei Rettungskräften in Deutschland: Ergebnisse aus der EMS-Health-Studie für den Zeitraum 2020/2021. *ASU Arbeitsmedizin Sozialmedizin Umweltmedizin*. 59. 120-128.10.17147/asu-1-335668.
- 5) Böckelmann, I., Thielmann, B. & Schumann, H. Psychische und körperliche Belastung im Rettungsdienst: Zusammenhang des arbeitsbezogenen Verhaltens und der Beanspruchungsfolgen. *Bundesgesundheitsbl* 65, 1031–1042 (2022). <https://doi.org/10.1007/s00103-022-03584-1>
- 6) Pihl-Thingvad J, Vang ML, Møller SR, Hansen NB. Critical Incidents Scale for Ambulance Work - Denmark (CISAW-D): the development of a screening tool for work exposure to critical events in operative ambulance personnel. *Br Paramed J*. 2022 Dec 1;7(3):26-33. doi: 10.29045/14784726.2022.12.7.3.26. PMID: 36531797; PMCID: PMC9730194.