



**NOTFALL-, FEUERWEHR- und
RETTUNGSDIENSTSELSORGE**
im Bistum Würzburg



Fachtagung

Traumatisiert?! - Hilfen durch Erziehungsberatung

Workshop IV: „Plötzlich: NOTFALL“ -

Themen und Interventionen
in der psychosozialen Notfallversorgung (PSNV)

21. November 2017, mainhaus Stadthotel, Frankfurt/Main

Referent: Diakon Ulrich Wagenhäuser, Leiter der NFS/SFR im Bistum Würzburg



NOTFALL-, FEUERWEHR- und RETTUNGSDIENSTSEELSORGE im Bistum Würzburg



- Krise:** Verlust des psychischen Gleichgewichts; Ereignisse oder Lebensumstände können nicht bewältigt werden – akut oder chronisch
- Notfall:** plötzliche auftretendes Ereignis; akute Gefahr, extreme Beanspruchung der Bewältigungsmöglichkeiten
- Trauma:** Verletzung oder nachhaltige Schädigung; intensive Bedrohung, keine Bewältigung oder Kontrolle; vitales Diskrepanzerlebnis, schutzlose Preisgabe



**NOTFALL-, FEUERWEHR- und
RETTUNGSDIENSTSEELSORGE**
im Bistum Würzburg



Was ist ein psychisches Trauma?

Das Erleben, Beobachten oder Konfrontiert-Sein mit einem Ereignis, das tatsächlich oder als Bedrohung den Tod, eine ernsthafte Verletzung oder Gefährdung der körperlichen Unversehrtheit der eigenen oder anderer Personen beinhaltet.

Die eigene Reaktion umfasste dabei intensive Furcht, Entsetzen oder Hilflosigkeit.

American Psychiatric Association. (1996). *Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen - DSM-IV* (H. Saß, H.-U. Wittchen, M. Zaudig, deutsche Bearbeitung und Einleitung:). Göttingen: Hogrefe.



**NOTFALL-, FEUERWEHR- und
RETTUNGSDIENSTSEELSORGE**
im Bistum Würzburg



Psychische Störungen als Trauma-Reaktion

(nach ICD 10, International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems)

F43.0	<1 Monat	Akute Belastungsreaktion
F43.1	>1 Monat	Posttraumatische Belastungsstörung
F62.0	>2 Jahre	andauernde Persönlichkeits- veränderung nach Extrembelastung

==> „Psychischer Schock“

==> „Krisenzustand“

==> „Kriegsneurose“

==> „Traumatische Neurose“



**NOTFALL-, FEUERWEHR- und
RETTUNGSDIENSTSEELSORGE**
im Bistum Würzburg



Akute Belastungsreaktion

(F43.0)

Betäubung, danach rasch wechselnd depressive Phasen, Angst, Ärger, Verzweiflung, Überaktivität, Rückzug.

Rasch rückläufig:

- innerhalb von Stunden, wenn Entfernung von Belastung möglich ist
- innerhalb von 24-48 Stunden bei weiter bestehender Belastung
- Nur eine Minderheit entwickelt Folgestörungen!!



**NOTFALL-, FEUERWEHR- und
RETTUNGSDIENSTSEELSORGE**
im Bistum Würzburg



Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

(F43.1)

1. Intrusionen: Sich aufdrängende Erinnerungen, Flashbacks, Alpträume
2. Vermeidungsverhalten: Situationen, Personen, Berichte, Filme, Worte
3. Übererregung: Reizbarkeit, Wutausbrüche, Konzentrationsschwierigkeiten, Schreckhaftigkeit, Schlafstörungen

Beginn: Einige Wochen bis Monate nach dem Traumaereignis.



**NOTFALL-, FEUERWEHR- und
RETTUNGSDIENSTSEELSORGE**
im Bistum Würzburg



Chronische Persönlichkeitsänderung nach Extrembelastung

1. Feindliche oder misstrauische Haltung der Welt gegenüber
2. Sozialer Rückzug
3. Gefühle der Leere oder Hoffnungslosigkeit
4. Chronisches Gefühl von Nervosität bei ständigem Bedrohsein
5. Entfremdung

Dauer: Mindestens 2 Jahre



**NOTFALL-, FEUERWEHR- und
RETTUNGSDIENSTSELSORGE**
im Bistum Würzburg



Akuter Stress

- Fight – Flight – Freeze (Urinstinkte)
- Höchste körperliche Aktivierung
- Reizüberflutung
- Stressbedingte Einengung der bewussten Wahrnehmung auf Ausschnitte



**NOTFALL-, FEUERWEHR- und
RETTUNGSDIENSTSEELSORGE**
im Bistum Würzburg



Akuter Stress - Symptome

- Betäubung
- Bewusstseinsbeeinträchtigung, Wahrnehmungsstörung, Desorientiertheit
- Dissoziation
- Depersonalisation, Derealisation
- Emotionale Instabilität: traurig – aggressiv – teilnahmslos
- Vegetative Erregung: Unruhe, Schwitzen, Herzrasen, zittern, Übelkeit, Druck im Bauch



**NOTFALL-, FEUERWEHR- und
RETTUNGSDIENSTSEELSORGE**
im Bistum Würzburg



10 Akutinterventionen

1. Beruhigen
2. Orientieren
3. Ressourcen aktivieren
4. Wahrnehmung erklären
5. Zeiterleben strukturieren
6. Gedankliche Verarbeitung fördern
7. Gefühle normalisieren
8. Kontrollierbarkeit fördern
9. Selbstbild stabilisieren
10. Die nächsten Schritte vorbereiten



**NOTFALL-, FEUERWEHR- und
RETTUNGSDIENSTSEELSORGE**
im Bistum Würzburg



Ziele der Früh-Intervention

- Reduktion der Übererregung
- Re-Orientierung
- Normalisierung (des Erlebens)
- Hinweis auf zu erwartende Rückbildung
- Stärkung mitmenschlicher Kontakte/Kommunikation (soz. Netz)
- Stärkung der Alltagsroutine
- Hinführung zur Aufgabenbewältigung



**NOTFALL-, FEUERWEHR- und
RETTUNGSDIENSTSEELSORGE**
im Bistum Würzburg



TIPS zur privaten Stressreduktion

- Gönn Dir regelmäßig Pausen
- Treibe Sport und such Dir ein Hobby
- Denke positiv und lerne Gelassenheit
- Lerne Entspannungstechniken und Atmen
- Finde Deinen Schlafrhythmus
- Sprich regelmäßig über Deine Gefühle
- Lerne "Nein" zu sagen
- Nimm Dir Zeit für Dich und Deine Familie



**NOTFALL-, FEUERWEHR- und
RETTUNGSDIENSTSEELSORGE**
im Bistum Würzburg



TIPS zur privaten Stressreduktion

- Gönn Dir regelmäßig Pausen
- Treibe Sport und such Dir ein Hobby
- Denke positiv und lerne Gelassenheit
- Lerne Entspannungstechniken und Atmen
- Finde Deinen Schlafrhythmus
- Sprich regelmäßig über Deine Gefühle
- Lerne "Nein" zu sagen
- Nimm Dir Zeit für Dich und Deine Familie



**NOTFALL-, FEUERWEHR- und
RETTUNGSDIENSTSEELSORGE**
im Bistum Würzburg



Resilienz – Krisen unbeschadet überstehen

Mit **Resilienz** wird die innere Stärke eines Menschen bezeichnet, Konflikte, Mißerfolge, Niederlagen und Lebenskrisen wie schwere Erkrankungen, eine Entlassung, den Verlust eines nahestehenden Menschen durch Tod oder Trennung, Unfälle, Schicksalsschläge, berufliche Fehlschläge oder einer traumatischen Erfahrung zu meistern. - Resilienz ist eine seelische Widerstandsfähigkeit oder Unverwüstlichkeit, gewissermaßen das **Immunsystem der Seele**.



NOTFALL-, FEUERWEHR- und RETTUNGSDIENSTSEELSORGE im Bistum Würzburg



„Wie resilient Einsatzkräfte sind, hängt auch von der Kultur innerhalb der Feuerwehren und Rettungsorganisationen ab!“

„Resilient oder nicht resilient, das gibt es nicht!“



NOTFALL-, FEUERWEHR- und RETTUNGSDIENSTSELSORGE im Bistum Würzburg



Resilienzfaktoren, welche die seelische und körperliche Widerstandskraft stärken

Da eine gute Resilienz erlernt ist, kann jeder seine Resilienz steigern, wenn es ihm daran mangelt. - Ein Stehaufmännchen kann als Sinnbild der Resilienz gelten. Diese Spielzeugfigur besitzt die Fähigkeit, ihre aufrechte Haltung aus jeder beliebigen Lage wieder einzunehmen. Resiliente Menschen lassen sich von widrigen Lebensumständen, Lebenskrisen und Schicksalsschlägen nicht unterkriegen. Sie können kreativ und flexibel in Krisen reagieren und agieren, in denen sich andere hilflos fühlen. Belastungen erleben resiliente Menschen eher als Herausforderung denn als ein Problem oder unlösbare Krise. Sie erholen sich schneller von Fehlschlägen und Niederlagen als Menschen, die über eine geringe Resilienz verfügen. - Das heißt nicht, dass resiliente Menschen unverwundbar sind und sie keine Phasen der Verzeiflung durchmachen. Auch sind resiliente Menschen nicht immer und grundsätzlich „gut drauf“ und auch sie leiden, wenn sie mit unerwartenden Schicksalsschlägen kämpfen. - Sie besinnen sich jedoch nach einer gewissen Zeit wieder auf ihre Stärken und ihre Fähigkeiten, mit traumatischen Ereignissen und Schicksalsschlägen fertig zu werden.



**NOTFALL-, FEUERWEHR- und
RETTUNGSDIENSTSEELSORGE**
im Bistum Würzburg



Warum bewältigen manche Menschen Krisen besser als andere?

→ Resilienz ist nicht angeboren, sondern im Laufe der
Entwicklung erlernt!

Hierzu sind die Resilienzfaktoren zu sehen, die die seelische und
körperliche Widerstandskraft stärken:

→ sh. Handout: „Die 7 Schlüssel der Resilienz“



NOTFALL-, FEUERWEHR- und RETTUNGSDIENSTSELSORGE im Bistum Würzburg



Grundhaltung einer Person mit hoher Resilienz

- Was immer auf mich zukommt, ich kann damit umgehen und werde eine Lösung finden. Ich kann etwas tun, um die Krise, das Problem, die Niederlage oder den Fehlschlag zu bewältigen.
- Krisen, Probleme und Niederlagen sind Bestandteile des Lebens.
- Wir haben jedoch einen Einfluß darauf, ob wir uns von diesen unterkriegen lassen oder diese meistern.
- Fehlt es an Resilienz?!? - Sie können sich diese aneignen. Eine gute Resilienz und psychische Belastbarkeit ist trainierbar!



**NOTFALL-, FEUERWEHR- und
RETTUNGSDIENSTSEELSORGE**
im Bistum Würzburg



Jetzt ist Gelegenheit für Fragen, Anliegen und
für die Diskussion der eigenen Erfahrungen in diesem Kontext.



**NOTFALL-, FEUERWEHR- und
RETTUNGSDIENSTSELSORGE**
im Bistum Würzburg



Am Ende dieser Veranstaltung sage ich Danke für Ihre
Aufmerksamkeit und für Ihr Interesse
und wünsche allen eine gute Zeit!

Ulrich Wagenhäuser, Diakon

Bistum Würzburg (KdöR)
Bischöfliches Ordinariat Würzburg
Notfallseelsorge und Seelsorge in Feuerwehr und Rettungsdienst
Kilianshaus
Kürschnerhof 2
97070 Würzburg
Fon: 0931/3 86 65 402 - Mobil: 0172/ 6 63 66 23
notfallseelsorge@bistum-wuerzburg.de
www.nfs.bistum-wuerzburg.de