

## Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Mit dem Fortschreiten der Corona-Pandemie erreichen uns in kurzen Abständen neue Herausforderungen. Sowohl die jetzige Situation als auch die kommenden Wochen und Monate bringen viele Unsicherheiten und erhöhte Belastungen für uns alle mit sich, egal ob in Rettungsdienst, Krankentransport, Ärztlichem Bereitschaftsdienst oder administrativen Tätigkeiten. Dies anzuerkennen ist für die psychische Gesundheit jedes Einzelnen unerlässlich.

Wir alle sind mehr als eine Einsatzkraft. Wir sind eingebunden in eine Familie, einen Freundeskreis, eine häusliche Umgebung, in der sich jetzt möglicherweise auch viel verändert und Fragen, Sorgen und Ängste aufkommen, die uns betreffen. Wie diese neue Situation sich auf uns auswirkt, wird so verschieden sein wie wir als Personen verschieden sind. Dass es hierbei zu Überlastung und persönlichen Krisen kommen kann, ist vor allem eines: **völlig normal**.

Die psychische Krise ist gekennzeichnet durch ein inneres Ungleichgewicht: wenn die Anforderungen größer werden als die Möglichkeiten, diese zu bewältigen. In einer so noch nie da gewesenen Lage ist so ein Erleben nicht ungewöhnlich. Das Ziel ist hier, dieses Gleichgewicht wiederherzustellen. Um die Anforderungen etwas leichter zu machen, arbeiten Krisenstäbe, unsere Rettungsdienstleitungen, ärztliche Leitende, Vorgesetzte und unsere Teamleitungen daran, die Herausforderungen für uns alle möglichst transparent zu gestalten und handhabbar zu machen.

Um unsere Möglichkeiten der Bewältigung zu erhöhen, können wir Einsatzkräfte uns selbst und gegenseitig unterstützen. Die folgenden Vorschläge mögen etwas theoretisch anmuten, jedoch können sie in der praktischen Umsetzung sehr wirksam sein und sind fachlich geprüft. Nutzt, was euch individuell hilfreich erscheint:

- **Die Herausforderung anerkennen:** Wie schon erwähnt ist es fundamental, eine Erhöhung der Belastung erst einmal als solche wahrzunehmen und anzuerkennen. Dies kann dabei helfen, mit fremden und unangenehmen Gefühlen besser umzugehen und rückt das Erleben in einen realistischen Gesamtkontext. Ja, es ist schwierig. Und ja, möglicherweise schwieriger als bisher.
- **Gefühle annehmen:** Es mag nicht jeder und jedem gefallen, aber Gefühle – angenehme wie auch unangenehme – haben wichtige Funktionen. Gerade unangenehme Gefühle wie Angst, Trauer, Wut, Hilflosigkeit können sich aber kurzzeitig so anfühlen, als seien sie nicht überwindbar. Anzuerkennen, dass ein Gefühl da ist und dass es eine Funktion hat, bereitet den ersten Schritt zurück in die Kontrolle. Es kann bewältigt werden.
- **Darüber sprechen:** Viele von uns nutzen dieses Tool der Verarbeitung schon immer. Über die eigenen Erlebnisse zu sprechen kann uns dabei helfen, Situationen besser zu verstehen. Zudem zeigt sich oft, dass jede und jeder von uns mal an seinen Grenzen ist. Wir können von anderen lernen, wie sie damit umgehen, uns gegenseitig aufbauen. Ich bin damit nicht alleine.



100achtzig<sup>o</sup> Langer & Petry GbR  
Gneisenaustraße 36-38, 52351 Düren

willkommen@100achtzig-grad.de  
www.100achtzig-grad.de

- **Sicherheit herstellen:** Gerade durch viele gegensätzliche Informationen kann der Eindruck entstehen, dass „das niemand im Griff hat“. Fakt ist, dass die Pandemie eine wie schon oft gehört dynamische Lage ist, in der sich Informationen permanent ändern können. Niemand kann genau vorhersehen, wie es sich verändern wird. Hier kann es helfen, sich über seriöse Kanäle zu informieren. Die für uns offiziell herausgegebenen Informationen sollen und können uns Sicherheiten bei unserer Arbeit vermitteln. Fragt nach, wenn ihr mehr Informationen benötigt. Aber wir müssen uns bewusst sein, dass wir mit einem gewissen Grad an Unklarheiten umgehen müssen. Besorgt euch Informationen daher nur in dem Maße, wie sie euch das Gefühl der Sicherheit geben. Ein „Zuviel“ an verschiedenen Informationen aus verschiedenen, ggf. effekthaschenden Quellen kann das Gefühl der Überforderung und Verwirrung erhöhen. Hier müssen wir auf uns selbst und auch auf unsere Kolleginnen und Kollegen achten, wann „auch mal genug“ ist. Es gibt hilfreiche Informationen.
- **Positives betonen:** Um gegen ein gefühltes Übermaß an Negativem anzukommen, hilft vor allem Positives. Dazu gehört, sich auch mal abzulenken. Über etwas anderes zu sprechen beispielsweise. Nach dem Dienst kann es helfen, den Alltag so normal wie irgendwie möglich zu gestalten, sich mit den Dingen zu befassen, die Freude bereiten. Auch mal zur Ruhe zu kommen. In Krisensituationen neigen wir dazu, vermehrt auf die negativen Dinge zu blicken und nur zu sehen, was alles nicht geht. Es mag wie eine Binsenweisheit klingen, aber: irgendetwas Gutes geht immer. Hier kann es helfen, sich eine Liste an möglichen und positiven Tätigkeiten oder Erinnerungen anzulegen, die für solche Situationen dann zu Rate gezogen werden kann. Positives ist da.
- **Den Humor nicht verlieren:** Humor hat in unserem Berufsalltag eine starke Tradition. Auch wenn ihn Außenstehende nicht immer verstehen oder nicht witzig finden, hilft er uns schon immer dabei, das zu ertragen, was manchmal kaum zu ertragen ist. Habt ein Auge auf die Humorgrenzen von Kolleginnen und Kollegen und lasst euch innerhalb dieser Grenzen nicht vom Lachen abhalten. Trotzdem lachen ist O.K.
- **Aufeinander achtgeben:** Wir kennen unsere Kolleginnen und Kollegen und oft merken wir, wenn es ihnen nicht gut geht. Miteinander ins Gespräch kommen, einfach mal zuhören und so füreinander da sein, wie wird das schon immer tun kann auch und gerade jetzt verdammt wertvoll sein. Dass wir jetzt häufiger am Limit sind, ist völlig normal. Wir halten zusammen.
- **Unterstützung suchen und nachfragen:** Manchmal laufen alle Tipps und Vorschläge ins Leere und es gibt das Gefühl, der ganzen Situation nicht mehr gewachsen zu sein – oder sich einfach mal „auskotzen“ zu müssen.

Für solche Fälle, aber auch als allgemeine Unterstützung gibt es die psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) mit der Einsatzkräftenachsorge. Hier geratet ihr ebenfalls an Einsatzkräfte mit spezieller Ausbildung. Es gibt Unterstützung. Für manche mögen diese Wochen bedrückend und voller Zweifel sein. Kein abgedroschenes Zitat und keine lahme Phrase können das ändern. Aber wie wir uns gegenseitig stützen, kann Ausdruck unserer Hoffnung und Nächstenliebe sein. Danke für euer Engagement, euren Einsatz und vor allem für eure Bereitschaft, füreinander da zu sein!

Nicoletta Orizaris (*CISM Peer, Rettungssanitäterin und Sozialarbeiterin*)



**100achtzig° Langer & Petry GbR**  
Gneisenaustraße 36-38, 52351 Düren

willkommen@100achtzig-grad.de  
www.100achtzig-grad.de