

Richtlinien für Ersthelfer*innen

Selbstschutz für Ersthelfer*innen und Angehörige von Gesundheitsberufen

Angesichts eines schwerwiegenden kritischen Ereignisses - wie der Coronavirus-Pandemie - das die ganze Welt betrifft, sind die emotionalen Auswirkungen auf Einzelpersonen, Ersthelfer*innen, medizinisches Personal und Gemeinschaften tiefgreifend. Wenn die Ersthelfer*innen ebenfalls Opfer dieses Vorfalls sind, können ihre emotionalen Reaktionen so intensiv sein, dass ihre Bewältigungsmöglichkeiten während und nach der Krise beeinträchtigt werden können.

Hier einige normale Reaktionen, die auftreten können:

Während der Arbeitszeit. Während der Arbeitszeit können einige dieser Reaktionen auftreten:

- Verwirrtheit angesichts des Chaos vor Ihnen.
- Stress aufgrund übermäßiger Belastungen, wie Hilferufen von Kranken, während so vielen gleichzeitig geholfen werden muss.
- Hilflosigkeit oder das Gefühl von Unzulänglichkeit.
- Allmachtsgefühle und Unfähigkeit, eigene Grenzen zu erkennen.
- Identifikation mit Opfern und / oder Verwandten.
- Frustration und Wut über mangelnde Anerkennung und / oder institutionelle Desorganisation.

Nach der Arbeit und / oder zu Hause. Am Ende Ihrer Schicht und / oder zu Hause können Sie Folgendes erleben:

- Emotionen wie Traurigkeit, Schuldgefühle, Wut, Angst, Verwirrung und Angst.
- Keine Emotionen oder Taubheitsgefühle.
- Somatische Reaktionen mit körperlichen Symptomen wie Kopfschmerzen, Magen-Darm-Störungen usw.

- Schwierigkeiten, sich zu beruhigen und zu entspannen.

Hinweis: Es gibt signifikante individuelle Unterschiede darin, ob, in welcher Weise diese Reaktionen auftreten, wie lange sie andauern und wie intensiv sie sind. Einige haben möglicherweise nur eine dieser Reaktionen, während andere viele gleichzeitig haben. Die Reaktionen können einen Tag oder einen längeren Zeitraum dauern.

Es gibt vier Phasen. Jede ist mit spezifischen Reaktionen verbunden:

1. *Alarmphase*

In der Alarmphase nehmen Sie zum ersten Mal die Auswirkungen des kritischen Ereignisses wahr, beispielsweise wenn Sie realisieren, wie katastrophal das Coronavirus wirklich ist.

Mögliche Anzeichen, die auftreten können:

- Körperlich: Beschleunigte Herzfrequenz, erhöhter Blutdruck, Atemprobleme.
- Kognitiv: Desorientierung, Schwierigkeiten beim Verstehen der erhaltenen Informationen und der Schwere des Ereignisses.
- Emotional: Angst, Schwindel, Schock, Hemmung.
- Verhalten: Effizienzminderung, erhöhte Aktivierungsstufe, Kommunikationsprobleme.

2. *Mobilisierungsphase*

In der Mobilisierungsphase betreten Ersthelfer und medizinisches Personal die Szene. Erfahrungen und Anzeichen der vorherigen Phase sind in geringerem Maße vorhanden. Die Einsatzkräfte mobilisieren jetzt alle Kräfte, um ihre Arbeit zu erledigen. Diese Phase bringt lange Arbeitszeiten unter teilweise übermäßigem Druck mit sich.

3. *Aktionsphase*

Die Aktionsphase liegt darauf, wann der Ersthelfer seine Arbeit beginnt, um den Opfern zu helfen. Während dieser Zeit sind die Emotionen hoch und manchmal verwirrend.

Dies sind die Arten von Reaktionen, die auftreten können:

- Körperlich: Beschleunigte Herzfrequenz, erhöhter Blutdruck, schnelles Atmen, Übelkeit, Schwitzen und Zittern.
- Kognitiv: Gedächtnisprobleme, Orientierungslosigkeit, Verwirrung, Verlust der Objektivität, Schwierigkeiten beim Verstehen.
- Emotional: Gefühl von Unverwundbarkeit, Euphorie, Angst, Wut, Traurigkeit, Taubheit.

- Verhalten: Hyperaktivität, vermehrter Konsum von Alkohol, Tabak und Drogen, Tendenz zum Streiten, Verlust der Effizienz und Wirksamkeit bei den Erste-Hilfe-Maßnahmen.

4. Entspannungsphase

Die Entspannungsphase markiert das Ende der Intervention, wenn alle zu ihrer Arbeit und sozialen Routine zurückkehren.

In dieser Phase können folgende Reaktionen auftreten:

- Rückkehr unerwünschter Emotionen: Emotionen, die in der Hitze der Aktion vergessen oder unterdrückt wurden, kehren zurück und müssen verarbeitet werden.
- Das Team fehlt: Die intensive Zusammenarbeit des Teams ist beendet. Möglicherweise wird der große Zusammenhalt schmerzlich vermisst.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es je nach Phase und den Eigenschaften jedes am Hilfseinsatz beteiligten Individuums viele unterschiedliche körperlich, kognitive, emotionale und das Verhalten betreffende Reaktionen gibt.

Die häufigsten Reaktionen, die einige Tage oder Wochen nach dem Einsatz anhalten können, sind folgende:

- **Intrusive Bilder / Gedanken:** Wiederkehrende Bilder, einzelne Aspekte und störende Gedanken im Zusammenhang mit dem Ereignis.
- **Gefühl übermäßiger Angst / Furcht:** Erhöhtes Gefühl der Anspannung und Auftreten von Ängsten, die vorher nicht da waren.
- **Vermeidung:** Prokrastination, Vermeidung des Ortes, an dem die Ereignisse stattfanden, Gedanken über das Verlassen des Arbeitsplatzes usw.
- **Übermäßige Reaktionen auf normalen Stress:** Unfähigkeit, Reaktionen auf externe Anforderungen zu modulieren, häufiger Verlust der Affektkontrolle.
- **Erhöhte Reizbarkeit:** Vorhandensein unmotivierter Wut.
- **Gefühl der Isolation:** Gefühl der Verlassenheit und Einsamkeit, Rückzug, Vermeidung von Gesprächen, das Gefühl, „anders zu sein“.
- **Mentale Verwirrung:** Konzentrationsprobleme und / oder Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen, Beeinträchtigung der normalen Urteilsfähigkeit.
- **Beziehungsprobleme:** Schwierigkeiten in der Beziehung zu Kolleg*innen, Verwandten und Freund*innen.

WAS SIE TUN KÖNNEN

- **Identifizieren Sie Ihre Emotionen:** Identifizieren Sie Ihre eigenen emotionalen Reaktionen und erkennen Sie die Schwierigkeiten, die während und nach der Exposition auftreten können. Entspannen Sie sich so schnell wie möglich von den Auswirkungen des erlebten Stresses.
- **Bestätigen Sie Ihre Gefühle:** Leugnen Sie Ihre Gefühle nicht, sondern machen Sie sich bewusst, dass diese normal sind und dass jede*r aufgrund solch tragischer Ereignisse emotionale Reaktionen hat.
- **Nehmen Sie Ihre körperlichen und emotionalen Reaktionen wahr:** So können Sie Ihre eigenen Aktivierungssysteme identifizieren.
- **Nehmen Sie sich eine Auszeit:** Planen Sie eine Auszeit ein, um Ihre körperliche und geistige Energie wiederherzustellen.
- **Sie sind Teil eines Teams:** Denken Sie daran, dass Sie nicht allein sind, sondern Teil eines Systems, einer Organisation, die Ersthelfer*innen unterstützen und Ihnen helfen kann.
- **Seien Sie mitfühlend mit sich selbst:** Betrachten Sie Ihren emotionalen Zustand, ohne sich selbst zu beurteilen.
- **Sprechen Sie über das, was passiert ist:** Sprechen Sie über die kritischen Ereignisse im Dienst, um emotionale Spannungen abzubauen.
- **Respektieren Sie die Reaktionen anderer:** Respektieren Sie die emotionalen Reaktionen anderer, auch wenn sie aus Ihrer Sicht völlig anders und schwer zu verstehen sind.
- **Unterstützende Dienste nutzen:** Schützen Sie Ihre emotionale Gesundheit, indem Sie auf die unterstützenden Dienste zugreifen, die Ersthelfer*innen angeboten werden. Sprechen Sie mit Expert*innen, die über spezifische Informationen zu posttraumatischen Reaktionen verfügen und die Lösung der Belastungsreaktionen erleichtern und beschleunigen kann.
- **Nachbesprechen/Debriefing:** Greifen Sie nach Möglichkeit auf die Hilfsangebote zu, die Ersthelfer-Teams angeboten werden. Es gibt spezielle Tools zur Unterstützung und zur Vorbeugung posttraumatischer Stressreaktionen, die wenige Stunden nach dem Einsatz effektiv eingesetzt werden können.

Wenn Sie sich selbst schützen, bleiben Sie handlungsfähig darin, die Bevölkerung zu schützen

Für Notfälle geschulte Psychotherapeut*innen können Ihnen helfen und Sie emotional unterstützen. Es ist wichtig, Ihre eigenen Reaktionen in verschiedenen Notfallsituationen zu erkennen und einzuordnen. Womöglich fühlen Sie sich manchmal von einem Gefühl der Machtlosigkeit und fehlender Kontrolle oder anderen auftauchenden Problemen überwältigt. Wenn solche Gefühle und Gedanken anhalten und Sie keine Verbesserung feststellen, kann es hilfreich sein, sich an Traumatherapeut*innen zu

wenden. Mit oft wenigen Einzel- oder Gruppensitzungen können sie Ihnen helfen, die akuten Folgen der Belastung durch die Einsätze zu bewältigen. EMDR ist eine Psychotherapie zur Behandlung von Traumata. EMDR kann Ihnen helfen, Ihre Handlungsfähigkeit zu bewahren oder wiederherzustellen, wenn Sie im Rahmen der Coronavirus-Pandemie mit damit verbundenen belastenden Umständen zu kämpfen haben.

EMDR

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist EMDR (Desensibilisierung und Verarbeitung mit Hilfe von Augenbewegungen) eines der Hauptverfahren zur Behandlung posttraumatischer Belastungsstörungen. EMDR-Therapie verhindert die Entwicklung seelischer Symptome, die nach einem kritischen oder potenziell traumatischen Ereignis auftreten können. 1987 wurde EMDR von Francine Shapiro unter Anwendung des theoretischen Modells, des Adaptive Information Processing (AIP) -Systems, entwickelt. EMDR hat zum Ziel, den Selbstheilungsprozess des Gehirns wieder zu aktivieren und die belastenden Momente im Zusammenhang mit dem kritischen Ereignis oder des Zeitraums zu verarbeiten. Im Laufe der Jahre wurden mehrere Akutprotokolle entwickelt. Die wichtigsten Protokolle, die bei EMDR-Interventionen nach einem kürzlich aufgetretenen traumatischen Ereignis verwendet werden, sind folgende: *The Protocol for Recent Traumatic Events (2018)*; *The Recent Traumatic Episode Protocol (R-TEP) (Shapiro & Laub, 2008)*; *The EMDR Protocol for Recent Critical Events (Jarero, Artigas & Luber, 2011)*, *the EMDR Integrative Group Treatment Protocol (IGTP) (Jarero & Artigas, 2009)* and *the Group Traumatic Episode Protocol for EMDR (Shapiro, 2017)*. Zusammenfassend kann EMDR ein nützliches Instrument darstellen, um ein negatives Lebensereignis in ein konstruktives Ereignis umzuwandeln, das eine Gelegenheit zu lernen, sich persönlich weiter zu entwickeln und zum seelischen Wachstum darstellen kann.