



## Die psychologische Perspektive – Erfahrungen aus dem Gesundheitswesen

7. Symposium “Hilfe für Helferinnen und Helfer in den Feuerwehren”

Dr. Marion Koll-Krüsmann

## Inhalte des Vortrags

---

1. Auswirkungen auf die Menschen im Gesundheitswesen
2. Ausnahmesituationen bewältigen
3. Neuropsychologischer Hintergrund
4. Möglichkeiten der Emotionsregulation
5. Das Team stärken
6. Auf Notfälle vorbereitet sein
7. Selbstfürsorge

# 1. Auswirkungen der COVID-19 Ausnahmesituation

---

## **Veränderungen im Erleben**

Ängste, Depressionen, chronischer Stress, Schuldgefühle, Traumafolgestörungen, Erschöpfung, Kündigungswünsche

## **Veränderung im Verhalten**

soziale/berufliche Schwierigkeiten, sozialer Rückzug, Schwierigkeiten um Hilfe zu bitten, Veränderungen in den Gewohnheiten

## **Veränderungen im System**

Überforderung, fehlende Informationen, Wortlosigkeit, fehlende Unterstützung, Konflikte, fehlender Austausch und fehlende soziale Interaktionen

# 1. Nachsorge für eine COVID Intensivstation - Überschriften

## In der 1. Welle

- Angst mich anzustecken
- Angst den Virus ins Haus zu tragen
- Angst den Virus mit nach Hause zu bringen
- Hoffnung, wir schaffen das
- Alles verändert sich
- Totale Vereinsamung
- Irgendwie auch spannend, was neues
- Auf in die Schlacht

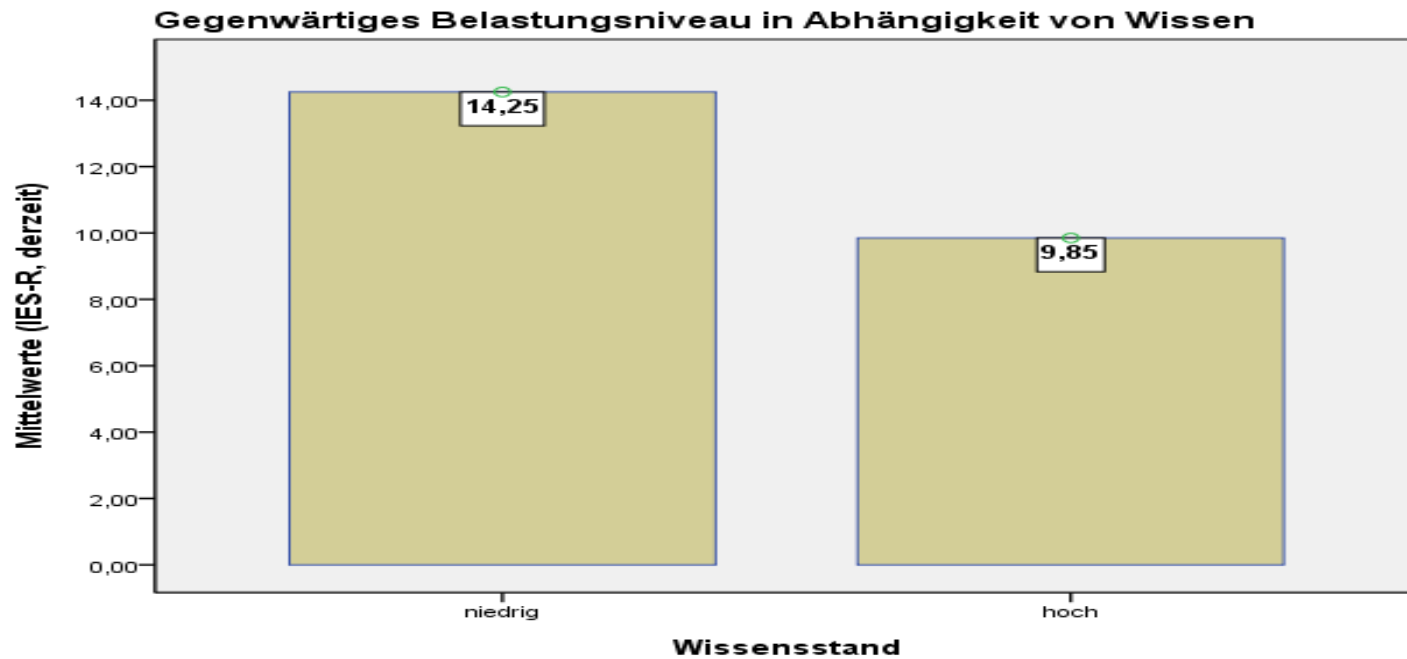
## In der 2. Welle

- Stagnation auf allen Ebenen
- Von allen in Stich gelassen
- Scheiße, Scheiße, Scheiße
- Totale Erschöpfung
- Nur noch am Limit
- Völlige Verzweiflung
- Wir sind mit allem allein
- Chaos pur
- Das geht nicht mehr lange gut so

## 2. Ansatzpunkte – Wissen macht mich sicher und stark

Je mehr Menschen über die Normalität der Auswirkungen von Stress und Trauma und ihre Möglichkeiten diese zu bewältigen wissen, desto weniger sind sie psychisch und körperlich belastet

N = 297 Einsatzkräfte der Freiwilligen Feuerwehren



## 2. Ansatzpunkte – wahrgenommene vs. tatsächlich Unterstützung

---

Die wahrgenommene soziale Unterstützung wird verstanden als stabile Erwartung, bei Bedarf unterstützt zu werden (Sarason, Sarason und Shearin, 1986).

In den meisten Studien übt die wahrgenommene Unterstützung einen deutlich stärkeren positiven Effekt aus als die tatsächlich erhaltene soziale Unterstützung (Bengel und Lyssenko, 2012)

Je schwerwiegender ein tätigkeitsbedingtes Ereignis ist, desto mehr profitieren die Betroffenen von einer strukturierten und instrumentellen Unterstützung und neutralen Interaktionen (Declercq und Kollegen, 2007)

## 2. Ansatzpunkte – Bewältigung von schwerwiegenden Ereignissen

### Primäre Prävention

durch interne und/oder externe Peers und Psychosoziale Fachkräfte oder PSU-Expert\*innen

#### Schutz vor beruflicher Überlastung (Vorsorge)

Ziele:

- Förderung des Selbstschutzes
- Motivation für Beruf erhalten

Inhalte:

- Stressregulationsstrategien
- Skills zur Emotionsregulation
- Distanzierungstechniken
- Teamressourcen
- Notfallvorbereitung
- Selbstfürsorge

### Sekundäre Prävention

#### Schutz vor Auswirkungen schwerwiegender Ereignisse (Nachsorge)

Ziele:

- Schutz vor der Entwicklung von Traumafolgestörungen
- Weiterführende Unterstützungsbedarfe erkennen und ermöglichen

Inhalte:

- Auswirkungen der Ereignisse normalisieren
- Ausdrucksformen und Möglichkeiten der Auseinandersetzung für Belastungen entwickeln
- Bewältigungswissen erwerben
- Kollegiale Unterstützung als Ressource erkennen
- Schnittstelle in weiterführende Unterstützungssysteme (z. B. Unfallversicherungsträger)



## 2. Ansatzpunkte – Bewältigung von schwerwiegenden Ereignissen



**Fachliche Leitung:** Dr. phil. Dipl.-Psych. Marion Koll-Krüsmann  
Approbierte psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin,  
Lehrtherapeutin, Lehrbeauftragte (LMU und Hochschule München)

<b>Rolle</b>	<b>Aufgaben</b>
In kollegialer Unterstützung ausgebildete sog. <b>Peers</b> (Pflegerkräfte, Ärzt*innen, Medizinische Fachangestellte, Rettungsdienstmitarbeiter*innen)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Akutversorgung</li><li>• Kollegiale Unterstützung</li><li>• Screening</li></ul>
<b>Rolle</b>	<b>Aufgaben</b>
<b>Psychosoziale Fachkräfte</b> (Psycholog*innen, Pädagog*innen) mit Fachschwerpunkten Krisenintervention, Psychische Traumatisierung, Systemische Beratung,	<ul style="list-style-type: none"><li>• Übernahme komplexerer Fälle (aus Peerberatung)</li><li>• Krisenintervention</li><li>• Stabilisierung</li></ul>
<b>Rolle</b>	<b>Aufgaben</b>
Approbierte psychologische/ärztliche <b>Psychotherapeut*innen</b> mit Fachschwerpunkten Krisenintervention, Psychische Traumatisierung	<ul style="list-style-type: none"><li>• Psychotherapeutische Sprechstunde</li><li>• Diagnostik</li><li>• Ggf. Vermittlung in Versorgung der Unfallversicherer</li></ul>
<b>Rolle</b>	<b>Aufgaben</b>
<b>Psychiatrischer Krisendienst</b> (extern)	Rückfallebene bei psychiatrischen Krisen und Verdacht auf Suizidalität



## 2. Ansatzpunkte – PSUhelpline



### 3. Neuropsychologische Grundlagen

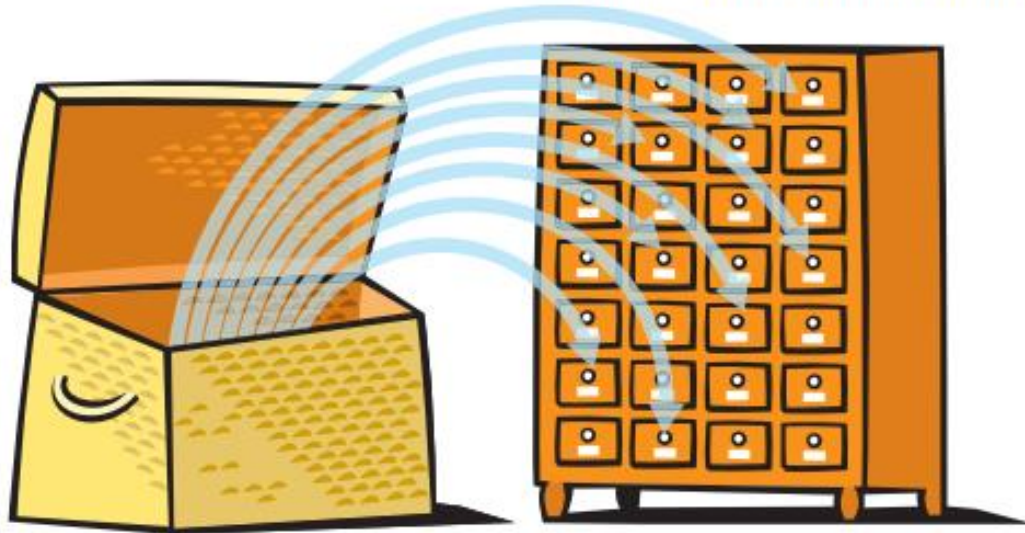
Unser Gehirn ist wie ein Computer, wir können nicht gleichzeitig:

- auf der „Festplatte“ Mandelkern – zuständig für Emotionen wie Angst und Wut – sowie
- auf der „Festplatte“ Hirnrinde – zuständig für die Verarbeitung von Sinneswahrnehmungen und dem Denken – arbeiten.

Im Mandelkern liegt das diffuse Gedächtnis, das man sich wie eine offene Wäschetruhe vorstellen kann.

In der Hirnrinde liegt das episodische Gedächtnis, hier würde die Vorstellung einer Apothekerkommode passen.

Wenn wir uns mit Gefühlen und Gedanken, unserem Verhalten und dem Erleben eines extremen Ereignisses beschäftigen, dann werden diese belastenden Erfahrungen vom diffusen in das episodische Gedächtnis verschoben und dort eingeordnet.



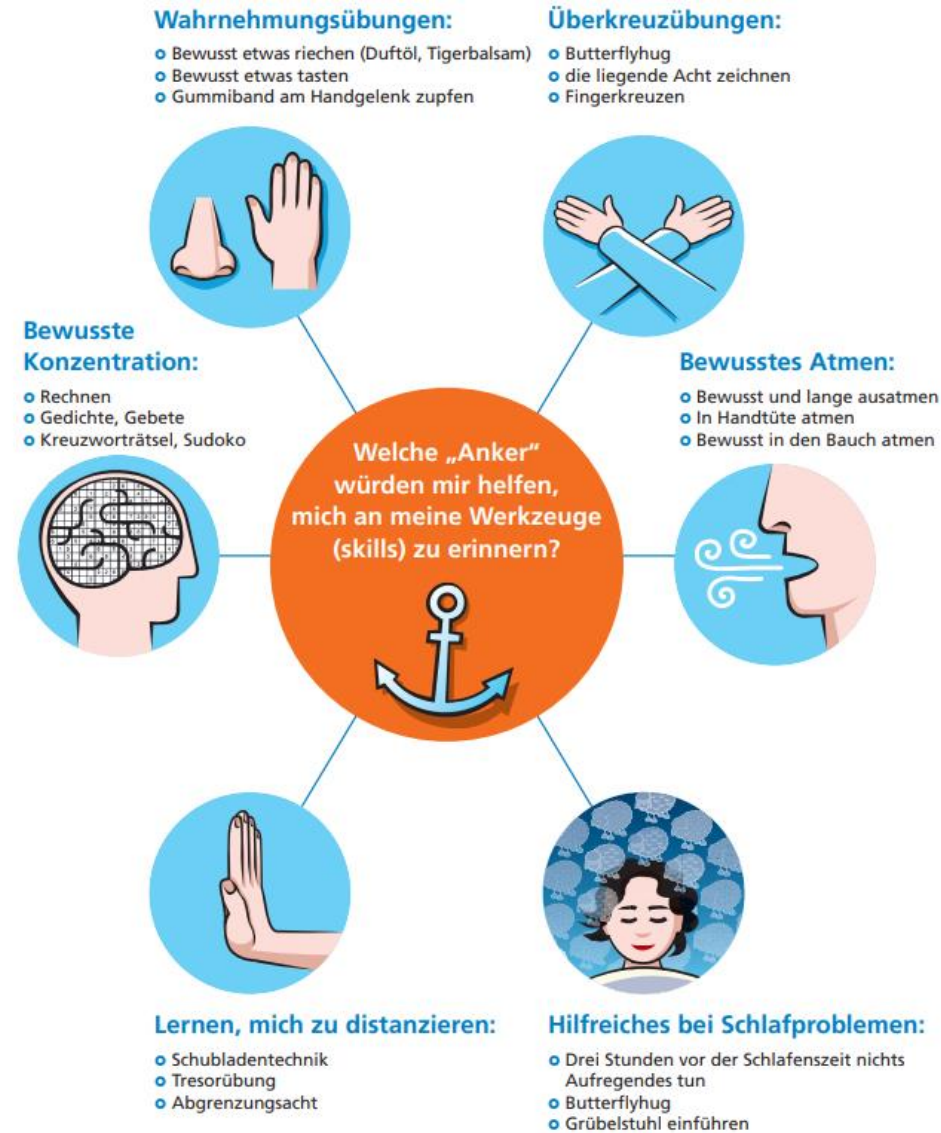
### 3. Grundlagen

- Ablenkung (siehe skills)
- Bewegung und gesunde Ernährung
- Pausen und Ruhe
- Schönes, Kraft spendendes erleben
- Stress reduzieren
- Kontrolliert „Dampf“ ablassen
- Lernen, sich zu distanzieren



- Gefühle zulassen
- Erinnerungen teilen
- Für sich einordnen
- Würdigen
- Evtl. für sich aufschreiben
- Trost suchen
- Erlebtes in Gemeinschaft bewältigen

# 4. Möglichkeiten der Emotionsregulation





## 5. Das Team stärken

---



- Zeit und Raum für Gespräche finden
- Gegenseitige Fürsorge
- Sich gegenseitig Anerkennung aussprechen
- Team Routinen per Video ermöglichen
- Verständnis füreinander

## 6. Auf Notfälle vorbereitet sein

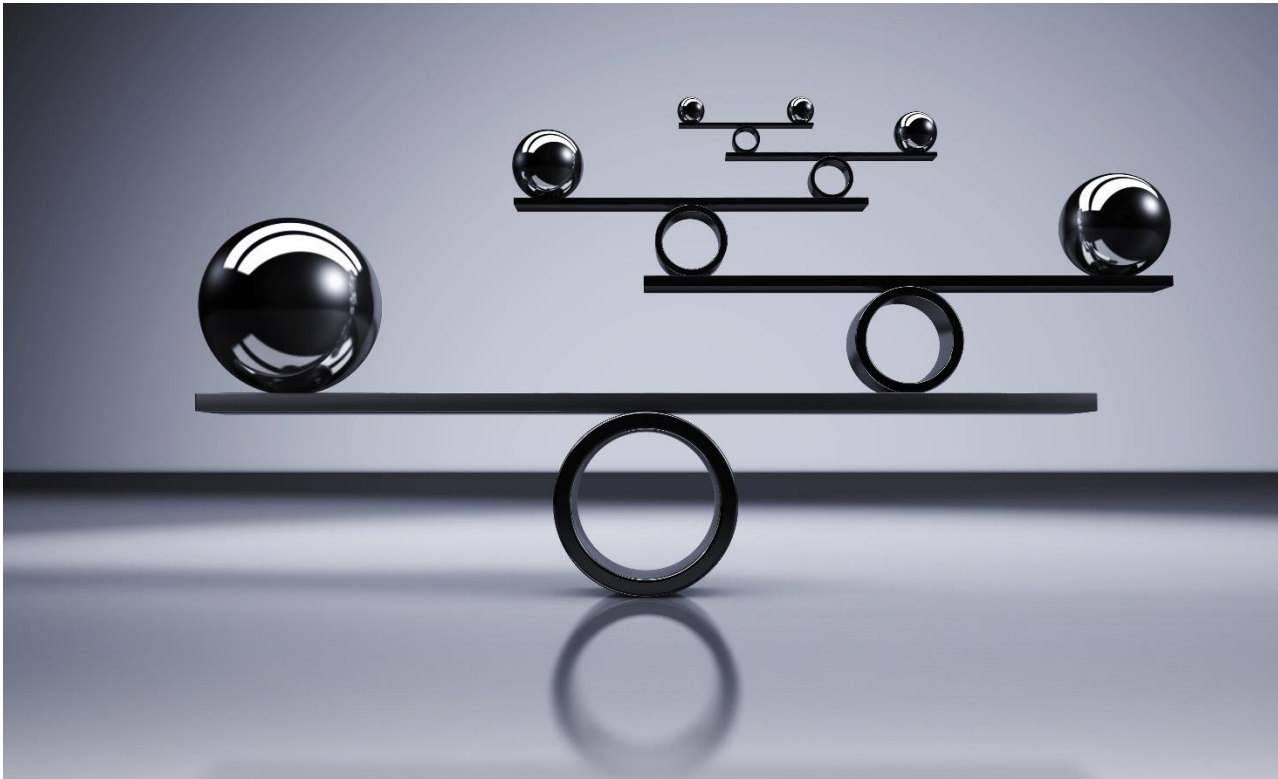
---



- Krisenübung: Positive Patienten, positive Mitarbeitende
- Wie arbeitet das Team?
- Wer hat den Hut auf?
- Absprachen bez. Vorgehen
- Im Notfall Information für Alle (vorher geplant)
- Plan, Struktur, Regeln, Kommunikation
- „Wir schaffen das im Team“ Haltung bewahren

## 7. Selbstfürsorge

---



- Was belastet mich, was stärkt mich?
- Eine Sache, die ich verändere
- Klar definiert, realistisch
- Die ich regelmäßig durchführen werde
- In den Kalender eintragen
- Auf Wiedervorlage legen, hab ich es geschafft?