Die Entwicklung der kollegialen Einsatznachsorge von Belastungsstörungs-Prophylaxe zum Qualitätssicherungs- und Motivationsinstrument

Dr. Peter Stippl
Psychotherapeut
peter@stippl.info

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
BURGENLAND

Agenda

- 1) Als Einsatznachsorge noch ‚nur' SvE war
- 2) SvE nach der ‚debriefing debatte'
- 3) Situativ angemessene Einsatznachsorge ist mehr
- 4) Wachstum durch Bewältigung – Posttraumatic-growth – Resilienz-Entwicklung
- 5) Motivationsförderung durch angemessene Einsatznachsorge

2

1) Als Einsatznachsorge noch ‚nur' SvE (und damit primär debriefing) war

so hat **SvE** begonnen…

3

Oft ist es die Konfrontation mit Unfällen oder Tod, die uns die Brüchigkeit unserer ‚Sicherheit' bewusst machen = beim ersten Mal oft eine schwere Belastung

SvE-Geschichte

- **1. Weltkrieg:** erste detaillierte Beschreibungen von Belastungsreaktionen
- **2. Weltkrieg**: Diagnose shell-shock/Granatenschock *Kardiner* entwickelt in Anlehnung an *Freud* eine ‚Redekur' gegen die Kriegsneurose…
- Landung der Alliierten in der Normandie: D-Day erstes Debriefing.
- **Vietnam-Krieg**: Erste Beschreibung von "Post Traumatic Neurosis (PTN)" bei Soldaten.
- **1974**: Mitchell entwickelt SvE Maßnahmen (CISM) für Einsatzkräfte
- **ab 1980**: PTSD = Post Traumatic Stress Disorder

5

Schwachstellen:

- Symptom- & ‚Störungsorientiert'
- In potentiell belastende Situationen der zu besprechenden Einsätze ‚verbissen' (z.B.: welchen Teil des Filmes löschen?...)
- In Schulungs- und Informations-Arbeit - SvE primär als BTBS Schutz präsentiert
- Kaum in (realitätsnahe) Übungen integriert
- Identifikation der Führung ‚*unterschiedlich*'…

6

2) SvE nach der ‚debriefing debatte‘

Seit 1997 gab es Versuche, die Effizienz der SvE Maßnahme(n) zu prüfen –
mit unterschiedlichen, z.T. kritischen Ergebnissen:

7

Die bekanntesten Studien zur ‚debriefing debatte‘

- Clemens und Lüdke, 2000
- British Psychological Society, 2002
- NICE guidelines, 2005
- Butollo (München), 2006 (größte Studie im deutschsprachigen Raum – viel beachtet!)
- Cochrane Report, 2007

8

Widersprüchliche bis negative Ergebnisse

– Einzel-Gespräche und "debriefing" reduzieren nicht den Stress der MA und verhindern auch nicht die Entstehung von PTBS (Posttraumatischer Belastungsstörung)
– Einige Untersuchungen fanden sogar negative Effekte.
– Auch wurden auf die Entwicklung von genereller Morbidität, Depression oder Angststörungen keine/geringe Effekte festgestellt

9

Ergebnisse der Studien zusammengefasst:

- Subjektive Zufriedenheit auf allen Ebenen gut….
- Trotz der wissenschaftlich fundierten Kritik ist die Teilnehmer-Zufriedenheit mit dem Debriefing meist hoch
- Wenige relevante ‚psychisch hilfreiche' Effekte

10

Kritik:

- Debriefing in der gepflogenen Form ist zu konfrontativ und kann zu emotionaler Überforderung führen
- es soll nicht die Erwartung, dass Krankheit und Störung die Folge sein werden, erweckt werden!
- Die Maßnahmen sollten darauf aufbauen, dass Trauma für jeden die Möglichkeit für Wachstum und Entwicklung beinhaltet
- Das belastende Ereignis wäre eine Chance zur Erhöhung der Selbstwirksamkeit

11

Kritik am Studiendesign:

- Studien auf Effekte für PTSD fokussiert
- Andere Wirkungen blieben unberücksichtigt
- Untersuchungen vor allem an TeilnehmerInnen von Debriefing, andere SvE Interventionen vernachlässigt (z.B. Schulungen)
- Bei den Zusammenfassungen der Studienergebnisse wurden sehr ‚reduzierte Ergebnisse' berichtet
- Die Studiendesigns waren nicht der dzt. ‚Goldstandard'…

12

3) Situativ angemessene Einsatznachsorge ist mehr

- Sollen wir Personen, die belastende Ereignisse erlebt haben ermutigen darüber zu sprechen oder nicht?
- Menschen scheinen nach belastenden Ereignissen **das Bedürfnis** zu haben, sich darüber auszutauschen! (siehe dazu auch Studie ‚Nutzen aus Ehrenamt' Stippl 2010, sowie Suizidreport BMGF 2015)

13

Der unbekannte ‚Feind' ist der Gefährlichste - daher Schulungen um den ‚Gegner' Stress & Belastung kennen lernen, um ihn dann zu abzuwehren!

Was bringt das Sprechen über schwere Einsätze?

– Information über Ereignis und Reaktionen
– Andere treffen die Ähnliches erlebt haben
– Umgang mit Schuld- und Schamgefühlen lernen
– Verständnis und Unterstützung geben und nehmen
– sich gegenseitig helfen - Teambildung
– Neue Wege der Bewältigung erfahren
– Anerkennung für die eigene Arbeit
– Persönliches Wachstum und Entwicklung erleben

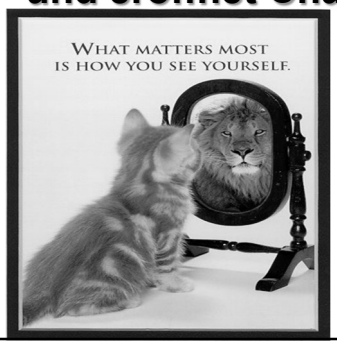
Das sind alles Motive zum Ehrenamt

Erkenntnis:

- Diejenigen, die Debriefing anwenden, sollten über die möglicherweise negativen Effekte Kenntnis haben
- Zielgruppenorientiertes Vorgehen
- Vorsicht mit konfrontativen Interventionen in der Akutphase
- MA mit Risiko zur Entwicklung von PTBS, frühzeitig individuell behandeln
- Focus auf Ressourcenstärkung

16

Die Belastung ist ein ‚Moment der Wahrheit' – sie zeigt die Realität - und eröffnet Chancen



17

Fachliche Weiterentwicklung:

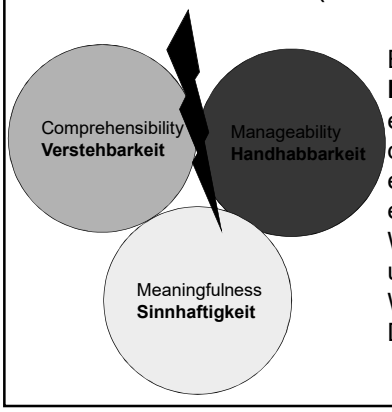
- Ohne jemand zu blamieren, können unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten mit Vor-/Nachteilen der letzten Einsatz-herausforderung besprochen werden
- Gute Leistungen können gelobt werden
- Rollenwechsel - Gedankenübungen fördert die fachliche Entwicklung der TN
- ‚Unterricht' am Realen ist besonders nachhaltig

18

4) Wachstum durch Bewältigung
Posttraumatic-growth & Resilienz-Entwicklung

19

Kohärenzsinn (Antonovsky, 1987)



Eine **grundsätzliche Haltung,** die mit einem Grundgefühl des Vertrauens einhergeht, dass die externe und interne Welt **vorhersehbar** ist und dass mit hoher Wahrscheinlichkeit die Dinge **gut ausgehen.**

20

Kohärenzsinn

- Kohärenzsinn setzt sich aus drei stark miteinander verbundenen Komponenten zusammen
  - **Verstehbarkeit**
  - **Handhabbarkeit**
  - **Sinnhaftigkeit**
- Kohärenzsinn ist das Gefühl, dass es einen **Zusammenhang und Sinn** im Leben gib, dass das Leben nicht einem unbeeinflussbaren Schicksal unterworfen ist - Gegenpol zum Kohärenzsinn wäre Zustand der Demoralisierung

21

Kohärenzsinn in der Anwendung

- **Bei jeder Ihrer Gruppen–Interventionen setzen Sie sich bitte als Ziel, dass die TeilnehmerInnen:**
- verstehen, was wie passiert ist
- erleben, dass man nicht die Kontrolle = Handhabbarkeit verloren hat
- erkennen, dass es sich gelohnt (Sinn) hat, den Einsatz zu machen…

22

Grundannahmen wiederherstellen:

- Vertrauen in die eigenen Handlungsmöglichkeiten (Bewältigbarkeit des Einsatzes, ...)
- Vertrauen in die eigene Belastbarkeit (emotionale Stabilität)
- Vertrauen zu Anderen – ins Team – zur Organisation (Hilfestellung, technische Ausrüstung)
- Welt und Leben sind schön und gut – wenn was passiert ist, können wir helfen und damit umgehen

23

Bei ev. möglichen Folgegesprächen

Was könnte ein ‚Sinn' der erlebten Situation sein?

Wenn Sie in späterer Zukunft an die schwierige Zeit, die Sie jetzt erleben, zurück denken, was werden Sie darüber erzählen?

Von der Gefahr PTBS weg, hin zu Post traumatic growth

Resilienz (etwa *Widerstandsfähigkeit)*

- ist die Fähigkeit, nach belastenden Ereignissen zur Normalität zurückzufinden, Krisen durch das Einsetzen von Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen
- ist ein sozialer Prozess bei dem nicht nur Einzelne, sondern auch Gruppen zur Normalität unter Nutzung ihrer Ressourcen zurückfinden...
- Was wir gut bewältigen, stärkt uns, z.B.: Kohärenzsinn–Aufbau durch darauf fokussierte Nachbesprechung!
- An in der Praxis erlebte Erfolge erinnern…..

25

Wenn ‚arges' passiert ist:

- Hilfe einfordern / annehmen / darüber reden ……
- ‚Indianer sind out'
- Substanzen als ‚Freunde' meiden!
- **Erinnern Sie sich daran, was Sie schon alles gut bewältigt haben, das hätten Sie gleich danach auch nicht gedacht……**

26

Ressource Glaube - mehrere Studien belegen:

- Liebesglaube, nicht Leistungsglaube – das Gottesbild ist entscheidend
- Glaube wirkt sich positiv auf Gesundheit aus, indem Hoffnung genährt und Leistungsdruck verringert wird
- Eine zuversichtliche Gelassenheit gefördert wird
- Zusätzliche Medikamente=Sakramente….

27

***„Im Laufe der Untersuchung, durch die vielen Kontakte und Gespräche mit Feuerwehr – Männern, haben wir uns immer öfter die Frage gestellt, ob sie im Durchschnitt nicht gesünder sind, als der ‚Rest' der Bevölkerung"*. (**Butollo, 2006**)**

28

5) Motivationsförderung durch gute Einsatznachsorge

- **Motivation** könnte auch mit: ‚**Wissen warum man etwas tut** (oder tun soll)' übersetzt werden…
- Die oft unbewusst vorhandene Motivation bewusst zu machen, ist eine starke Intervention
- Fair deal – ich gebe und bekomme – stärkt die Resilienz

29

Daher die Fragestellung meiner Studie: Welchen persönlichen Nutzen ziehen Mitarbeiter der Freiwilligen Feuerwehr und des Roten Kreuzes in Österreich aus ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit?

http://www.stippl.info/dissstipplfinal.pdf

30

Welche **Fragen** beeinflussen die **Gesamtzufriedenheit** am meisten?
(Regressionsanalyse)

1) die Auswirkung auf die **sozialen Kontakte, Freundschaften, Gemeinschaft**
2) die auf das **Berufsleben** (waren auch in den Diskussionen stark beachtet!)
3) die Frage nach Selbstverwirklichung
4) die Frage nach Anerkennung und Wertschätzung

31

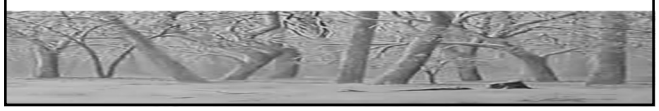
Zusammenfassung:

Das die Mitarbeiter von Feuerwehr und Roten Kreuz persönlichen Nutzen aus ihrem Ehrenamt ziehen und ihn kennen, wird durch die Antworten auf die Fragen deutlich bestätigt.

Die Mitarbeiter beider Organisationen bewerten die Fragen ähnlich, wobei die Mitarbeiter des Roten Kreuzes positiver bewerten als die Mitarbeiter der Feuerwehr.

Ältere Mitarbeiter beider Organisationen bewerten positiver als jüngere Mitarbeiter.

Offiziere beider Organisationen bewerten positiver als Unteroffiziere.



Die Auswirkung auf die sozialen Kontakte, Freundschaften und Gemeinschaft wird von den Mitarbeitern beider Organisationen mit der höchsten positiven Bewertung dieser Befragung, als **größter Nutzen aus dem Ehrenamt bewertet.**

Der Nutzen, der durch das Ehrenamt in der Arbeitswelt erwächst, nimmt eine besonders wichtige Position ein und wird von den Mitarbeitern beider Organisationen positiv bewertet.

Zufriedene Mitarbeiter sind in Ihrer Zufriedenheit und positiven Kraft ‚ansteckend'

sie bringen neue positive Mitarbeiter

sie selbst stellen Nachwuchs, Loyalität und positive Einstellung sicher!

36

Wie entsteht **Zufriedenheit?**

Erwartung nicht erfüllt = Unzufriedenheit
Erwartung erfüllt = Zufriedenheit
Erwartung übertroffen = Begeisterung

37

Man darf ruhig mal das Energiekonto überziehen, sich was ausborgen ….

- Aber man muss mit Zins & Zinseszins zurückzahlen
- Sonst droht der mentale ‚Privatkonkurs' = **Burn out**
- **SvE = Rückzahlung**

38

Stress ist ansteckend!

- Beobachten von gestressten Menschen steigert Stresswerte
- Je enger mit den Personen oder Situationen identifiziert, desto stärker
- Abgeschwächt aber doch auch über Filme, eine weitere Bestärkung Prof. M. Spitzers Theorien ‚Digitale Demenz'!
- Erklärungsansätze: Spiegelneuronen (Bauer, 2011); Empathie-Reaktionen & Neuste Studien: T.Singer u. V.Engert, Leipziger Max-Plank-Institut & Techn. Uni Dresden, April 2014
- Bei allen Interventionen ‚Sicherheit und Ruhe'

Eine ungemein wirksame Intervention: Normalisieren

Beim ‚Normalisieren' erklärt man, dass der Betroffene gesund und ‚o.k.' ist und eine ‚normale' Reaktion zeigt!

Nicht der Wirkung zeigende Kollege ist ‚krank', sondern die Situation die er erlebt hat, ist nicht ‚o.k.'!

Erinnern Sie sich!

Sie haben bestimmt schon Schweres, nur etwas anderes als jetzt, erlebt – was hat Ihnen damals geholfen?

Wie haben Sie das damals gelöst?

Welche der Erfahrungen von damals, könnte man auch jetzt einsetzen?

Es ist Gewaltiges möglich, wenn Du daran glaubst und vertraust

42

Es ist kaum zu glauben, wieviel Lob ein Mensch verträgt **Bruno Kreisky 1980**

ES IST UNGLAUBLICH, WIE SEHR MENSCHEN SINN UND ANERKENNUNG BENÖTIGEN

(SIEHE DAZU AUCH V. FRANKL)

43

Gute Einsatz-Nachsorge gibt den betreuten Menschen Impulse & Anregungen für ihr:

- **Glück – aus dem Verstehen der Leistung**
- **Sinn – aus ihrem Ehrenamt**
- **Zufriedenheit, dass sie das handhaben und bewältigen können**

44

Glück, Sinn und Zufriedenheit, sowie guter Umgang mit Stress, zudem Einsatznachsorge verhilft,

stärken von der Psyche her ganz wesentlich das Immunsystem des Menschen (PNI Psychoneuroimmunologie, Studien von Prof. Dr. C. Schubert 2014/15/16 Innsbruck)

Die gute Tat wird vielfach belohnt

45