

Michael Dohmen

Bahnhofstr. 155

52538 Gangelt

dohmen1@gmx.de

Stressreduktion für Einsatztaucher Welche Möglichkeiten gibt es?

Feuerwehr Gangelt

Feuerwehrtaucher – Wasserrettung Heinsberg

Notfallseelsorge Kreis Heinsberg

1. Einleitung:

Einsatzkräfte erleben Stress bei ihrer Arbeit - Einsatztaucher im Besonderen kommen in stressige Situationen. Da Stress gefährliche Denkblockaden auslösen und langfristig krank machen kann, ist es wichtig, dass Einsatzkräfte zu Risiken, zur Stressvermeidung und Stressbewältigung geschult werden.

2. Was ist Stress?

Stress kann verursacht werden durch körperliche oder psychische Erlebnisse an der Einsatzstelle, diese können bedingt sein z.B. durch besondere Einsatzerlebnisse, Einsatzdauer, psychische Faktoren, besondere Witterungseinflüsse (z.B. Kälte, schlechte Sicht, starke Strömungen, sonstige Gefahren).

Dabei hat Stress drei Hauptursachen:

1. Informationsübermaß
2. Informationsmangel
3. Persönliche Bewertung

So ist es möglich, dass eine Einsatzkraft zu viele Informationen bekommt, die sie nicht gleichzeitig verarbeiten kann. Informationsentzug im Gegenzug ist ein Zustand, der schon bei der Lageerkundung zur Beunruhigung führt, noch viel mehr aber bei der Bewältigung. Ebenso wie die Verarbeitung von zu viel oder zu wenig Information, kann die subjektive Bewertung einer Situation Stress erzeugen. Zum Beispiel können negative Erfahrungen aus der Vergangenheit, an die sich die Einsatzkraft während des Einsatzes erinnert, trotz ausreichender Informationen im Einsatz behindern.

Ebenso ist ein persönliches Kennen des Patienten häufig hinderlich, da es den Einsatz subjektiv erschwert [1].

3. Welche Einsätze sind stressig?

Einsatzerlebnisse außerhalb dessen was für eine Einsatzkraft alltäglich ist, werden als kritisch bezeichnet, da sie Stress auslösen. Die subjektive Grenze, ab wann ein Einsatz als kritisches Erlebnis bezeichnet wird, ist durch Ausbildung und Lebenserfahrung bedingt individuell variabel.

Kritische Einsätze kann eine Einsatzkraft in drei verschiedenen Situationen erleben:

Die häufigste Variante ist

- a) die Einsatzkraft erlebt den Einsatz als Helfer. Während des Einsatzes kann die Einsatzkraft besondere Eindrücke bekommen, wenn z.B. Ertrinkende, Tote, Kinder, Bekannte, Freunde oder Familienmitglieder betroffen sind.

Weiterhin kann aber auch die Einsatzkraft selbst im Einsatz betroffen sein,

- b) wenn es z.B. zu technischen Problemen kommt, so dass die Einsatzkraft, selber auf Hilfe angewiesen ist.

Häufig ist es aber auch

- c) die Summe von schwierigen Einsätzen, die z.T. über Jahre unverarbeitet verdrängt wurden, welche dann das sprichwörtliche „Fass zum Überlaufen bringen“ [2].

4. Präventive Maßnahmen zur Stressreduktion bei kritischen Einsätzen

Auf die drei verschiedenen Arten von kritischen Einsätzen kann unterschiedlich reagiert werden.

Um bei einer Einsatzkraft den Stress zu reduzieren, ist die penible Einhaltung der FwDV 100 wichtig. Besondere Aufmerksamkeit sollten dabei folgende Maßnahmen finden:

- Möglichst eine Vielzahl von Informationen zu Beginn verschaffen, so dass man nicht von Eindrücken überrascht wird.
- Den Zeiteinsatz zum Zeit-Einsatz machen, d.h. durch äußere Strukturen Ruhe in den Einsatz bringen und jede Hektik vermeiden.
- Klares Ziel benennen: z.B. „Wir retten nicht, wir bergen.“ „Wir suchen, d.h. nicht, dass wir unser Ziel auch finden müssen.“
- Absperrgrenzen penibel einhalten, d.h. Schaulustige fernhalten und selber nur im notwendigen Arbeitskreis oder Rückzug bleiben.
- Versorgung sicherstellen (Wärme, Essen, Pausen, technische Hilfsmittel)

Die oben genannten präventiven Maßnahmen dienen primär der Stressreizreduzierung durch Abschirmung. Eine wichtige Vorbereitung ist eine gute Ausbildung, mit der die Einsatzkraft routiniert handelt.

Dieses wird besonders wichtig, wenn es um Situationen geht, in denen der Helfer selbst betroffen ist. Es liegt in der Natur der Einsatzkraft, dass sie davon ausgeht zu helfen und nicht, dass sie selber Hilfe benötigt. Doch genau diese reduzierte Wahrnehmung macht Notfälle und Ausnahmesituationen noch einmal besonders kritisch. Aus diesem Grund sollte in Übungen, das was außerhalb der normalen

Lebenswirklichkeit liegt, besonders geübt werden, um es so zur weniger stressigen Normalität zu machen:

- Regelmäßige Notfallübung (z.B. Aufsteigen aus Tiefe von 19 Meter ohne Flossenschlag / Durchtrennen von Leinen mit dem eigenen Messer / computerloser Aufstieg).
- Gesicherte Übungen in schwierigen Gewässern unter erschwerten Bedingungen.
- Übungen zum Partnerverlust und Übung Tauchunfall [3].

Neben den Übungseinheiten ist körperliche Fitness und regelmäßiger Sport unbedingte Voraussetzung, um in diesen schwierigen Situationen besser bestehen zu können.

Gegen den aufgestauten und unverarbeiteten Stress hilft besonders ein Klima, in dem über persönliche Belastungen gesprochen werden darf. Ein positives Betriebsklima und zum Stressabbau geschulte Einsatzkräfte können eine besondere Kameradenhilfe ermöglichen[4].

5. Maßnahmen zur Stressbewältigung

5.1 Allgemein

Es ist sinnvoller und leichter Stress präventiv zu verhindern, als Stress zu bewältigen.

Aus diesem Grund gilt für tauchende Einsatzkräfte:

Plane deinen Tauchgang und tauche deinen Plan!

Trotzdem kann es immer wieder zu Unvorhergesehenem oder zu Fehlern kommen, so dass man zu Stressbewältigung greifen muss.

5.2 Stressbewältigung für den Tauchbuddy unter Wasser

Kommt es zu einem Notfall unter Wasser, so ist es wichtig Ruhe zu bewahren und keinen Stress aufkommen zu lassen, bzw. ihn zu reduzieren. Zur Stressbewältigung unter Wasser dient die Alarm-Regel. [5]

A	Anfassen	Beherzt festhalten, so dass der Buddy sich kontrolliert fühlt und ein unkontrolliertes Auf oder Absteigen nicht mehr möglich ist
L	Luftzufuhr sichern	Ggf. Wechselatmung, Flaschen öffnen oder bei Vereisung schließen
A	Aufsteigen	Kontrolliertes Aufsteigen, bzw. Befreien
R	Ruhe bewahren	selber keine Hektik verbreiten, zum ruhigen Atmen motivieren
M	Mithelfer hinzuziehen	(ggf. Rettungskette)

5.3 Persönliche Stressbewältigung unter Wasser

Besonders die nachfolgenden Informationen sind nur umsetzbar, wenn die Einsatzkraft zuvor häufiger stressige Situation trainiert hat und ihr eigenes Stressverhalten kennt. Zum bewussten Eingreifen in eigene stressige Gedanken bedarf es einer hohen Professionalität.

Die 112 – Dive Regel dient der persönlichen Stressbewältigung unter Wasser [6].

1	Ein Plan	
1	Eine Plan-durchführung	
2	Zweifache Sicherheit	Tauche mit redundanten Systemen (zwei erste und zwei zweite Stufen, zwei Lampen, zwei verschiedene

		Tiefenmessmöglichkeiten z.B. PC und Boje) und tauche mit einem Buddy.
D	Denken	Du findest die Lösung zum Problem nur, wenn du dich a) beruhigst (ruhige Atmung) und b) dein Problem verstehst.
I	Informieren u. kommunizieren	Mache auf dich aufmerksam (Handzeichen, Lampe, Rufe, Signal- oder Halteleine, Boje) und lass dir helfen.
V	Verschiedene Taktiken	Bleibe nicht bei einer Strategie hängen, wenn sie nicht funktioniert. Mehr vom Gleichen ist nie die Lösung.
E	Etwas Glück kommt von selbst	Denke positiv

5.4 Stressbewältigung an Land

Auf die drei typischen Stresssymptombereiche: Erregung, Erinnerung und Vermeidung wirken am besten Maßnahmen der Entspannung, Ablenkung und Handeln [7].

Symptombereich	Mögliche Symptome	Maßnahmenbereich	Mögliche Maßnahmen
Erregung	Schlafprobleme, Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit, zittern, Übelkeit	Entspannung	Kombination aus Einsatzanalyse und Wohlfühlmaßnahmen, z.B. Sport, Musik hören, Ruhe- und Essenszeiten bewusst planen, Massagen, Yoga, Sex, über erlebtes Reden.
Erinnerung	Alpträume, Hochkommen von Bildern / Gerüchen / Eindrücken	Ablenken	
Vermeidung	Vermeidung von Orten, Plätzen, Handlungen	Handeln	

6. Konklusion

Stress ist eine menschliche Reaktion auf schwierige Ereignisse. Damit Einsatzkräfte gesund bleiben, ist es wichtig, dass sie Stress präventiv entgegenwirken. Wesentlich dabei sind einsatzrealistische Übungen und ein Arbeitsklima, in dem Probleme angesprochen und nicht verdrängt werden.

Neben den präventiven Ansätzen sollten jedoch auch regelmäßige Übungen durchgeführt werden, die Handlungsmuster zur Stressbekämpfung unter Wasser und an Land darstellen.

7. Quellen:

- 1 vgl. Ungerer, S. 19 – 22
- 2 vgl. Strang, Günthner, S. 66 – 70
- 3 vgl. Ungerer, S. 74 – 84
- 4 vgl. Strang, Günthner, S. 16 – 20
- 5 vgl. Dohmen, 2013
- 6 vgl. ebd.
- 7 Vgl. Dohmen, 2012, S. 48

8. Literaturverzeichnis

Dohmen, Michael: Notfallpsychologie, -seelsorge und -betreuung. Grundregeln zur Unterstützung der Einsatzkräfte. Celle 2012.

Dohmen, Michael: Taschenkarte zum Umgang mit Stress zur Unterstützung von Einsatzkräften. Celle 2013.

Strang, Axel und Günthner Christian: Krisenintervention. Psychosoziale Unterstützung für Einsatzkräfte. Stuttgart 2005.

Ungerer, Dietrich: Stress und Stressbewältigung im Einsatz. Stuttgart 1999.