

RETTUNGS DIENST

ZEITSCHRIFT FÜR PRÄKLINISCHE NOTFALLMEDIZIN



**GESUND BLEIBEN
IM RETTUNGSDIENST**



Abb. 1: Die derzeitige Situation ist für die gesamte Bevölkerung außergewöhnlich: Ein „unsichtbarer Feind“ löst bei den meisten Menschen eine besonders starke Beunruhigung und Bedrohungsgefühle aus.

Covid-19 und PSNV: Was können psychosoziale Akuthelfer tun?

Die aktuelle Lage stellt auch die Akteure und Systeme der psychosozialen Notfallversorgung (PSNV) vor eine besondere Herausforderung. So scheint nicht nur fraglich, wie psychosoziale Akuthilfe nach einem Individualnotfall weiterhin sichergestellt werden kann. Insbesondere gilt es zu überlegen, welche konkreten Angebote und Maßnahmen der PSNV in dieser speziellen Situation sinnvoll sind. Dieser Artikel enthält dazu einige (erste) Anregungen und Handlungsempfehlungen. Er richtet sich an Leiter und Koordinatoren von PSNV-Systemen im gesamten Bundesgebiet.

Grundsätzliches

Die psychosoziale Notfallversorgung in Deutschland ist zweifellos gut aufgestellt und hat sich in den vergangenen Jahren bei unzähligen Notfall- und Krisensituationen bewährt. Insofern geht es jetzt auch nicht darum, „das Rad neu zu erfinden“, sondern Vertrautes und im Alltag Eingebühtes auf die aktuelle Situation zu übertragen. Viele längst verfügbare Materialien und Konzepte können mit relativ geringem Aufwand adaptiert werden. Zudem kann auf Planungen zurückgegriffen werden, die das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

(BBK) bereits vor einigen Jahren zum psychosozialen Krisenmanagement in CBRN-Lagen veröffentlicht hat (7).

Eine besondere Herausforderung besteht demnach darin, dass die aktuell bestehenden Infektionsrisiken bzw. die daraus resultierenden Vorgaben zum persönlichen Schutzverhalten verschiedene Maßnahmen der psychosozialen Akuthilfe deutlich beeinträchtigen. Im Umgang mit Betroffenen muss Nähe und Distanz derzeit z.B. anders reguliert werden als sonst. Trost spendender Körperkontakt muss generell vermieden werden; ausreichender Sicherheitsabstand ist einzuhalten usw.

Autor:

Prof. Dr. Harald Karutz
Diplom-Pädagoge
MSH Medical School
Hamburg, Fakultät
Gesundheitswissen-
schaften
harald.karutz@
medicalschoo-
hamburg.de

Betroffenheit der Bevölkerung

Angebracht ist, im eigenen Zuständigkeitsbereich zunächst ein psychosoziales Lagebild zu erstellen. Überlegt werden sollte dabei, welche Bevölkerungsgruppe bzw. welche Personenkreise besonderen Belastungen ausgesetzt sind und um welche Belastungen es sich dabei handelt.

Grundsätzlich ist die Situation für die gesamte Bevölkerung außergewöhnlich, weil es sich um eine unsichtbare und geruchlose Bedrohung handelt, die mit den menschlichen Sinnesorganen eben nicht wahrnehmbar ist: Ein „unsichtbarer Feind“ löst bei den meisten Menschen jedoch eine besonders starke Beunruhigung und Bedrohungsgefühle aus (6, 7).

Hinzu kommt, dass viele Menschen durch den deutlich veränderten, mitunter stark eingeschränkten Alltag gezwungenermaßen mehr Zeit zu Hause verbringen. Dies mag auf den ersten Blick zwar wie ein willkommenes Geschenk erscheinen, beinhaltet aber auch die Notwendigkeit, den persönlichen Tagesablauf völlig neu zu strukturieren und sinnvoll zu füllen. Nicht jedem fällt das leicht. Unter Umständen ergeben sich kreisende Gedanken – jemand fängt zu grübeln an und kann vielleicht nicht ohne Weiteres eine erfüllende Aufgabe für sich finden. Der eine oder andere wird u.U. Gefühle der Ohnmacht und Hilflosigkeit entwickeln. Auch Verlustängste und Zukunftssorgen dürften bei vielen Menschen eine Rolle spielen.

Einige Personengruppen sollten in der aktuellen Situation besonders in den Blick genommen werden:

- Angehörige von „Verdachtsfällen“ und Erkrankten: Neben der Sorge um die Gesundheit ihrer Lieben können bei diesem Personenkreis z. B. Schuldgefühle auftreten, wenn jemand den Eindruck hat, für eine Infektion verantwortlich zu sein.
- Menschen, die sich in Quarantäne befinden: Hier muss nicht nur der ungewisse Verlauf der Quarantänezeit abgewartet und ausgehalten werden. Mitunter tritt schlichtweg Langeweile auf – bei gleichzeitigen Gedanken daran, was eventuell alles „draußen“ verpasst wird und woran man eben nicht wie gewohnt teilnehmen kann (1).
- Angehörige von Risikogruppen, z. B. ältere, pflegebedürftige Menschen, immungeschwächte und chronisch Kranke: Dieser Personenkreis dürfte in besonderer Weise besorgt sein, sich zu infizieren und ggf. auch schwer zu erkranken. Daraus könnte einerseits resultieren, dass Verhaltensregeln zum Eigenschutz sehr sorgfältig eingehalten werden. Andererseits bedeutet dies dann aber auch eine besonders strikte Abschottung

und Isolation – Sozialkontakte können bei diesen Betroffenen z. B. noch stärker angstbesetzt sein als bei anderen.

- Menschen mit Angststörungen, Depressionen, bestehender Suizidalität und anderen psychischen Erkrankungen: In der aktuellen Situation könnte ein ohnehin bestehender Leidensdruck noch zusätzlich verstärkt werden; die empfohlenen Verhaltensregeln stellen gerade für diesen Personenkreis womöglich eine weitere Belastung dar und erschweren die Bewältigung des Alltags zusätzlich.
- Menschen mit wenig Sozialkontakten bzw. fehlender sozialer Anbindung: Hier kann es sich z. B. um Menschen handeln, die aus beruflichen Gründen erst vor kurzem umgezogen sind und an ihrem Wohnort (noch) nicht über ein tragfähiges soziales Netz um sich herum verfügen. Auch auf Personen, die vor kurzer Zeit ihren Lebenspartner oder einen anderen vertrauten Menschen verloren haben und jetzt alleine leben, ist an dieser Stelle hinzuweisen.
- Menschen, bei denen eine lange erwartete Behandlung oder Operation verschoben werden muss, weil sich die Prioritäten verlagert haben: Je nach individuellem Krankheitsverlauf bzw. individueller Leidensgeschichte kann es enorm enttäuschend und frustrierend sein, jetzt noch länger auf eine bestimmte Behandlungsprozedur warten zu müssen.
- Selbstständige und Unternehmer: Dieser Personenkreis hat derzeit mit erheblichen finanziellen Einbußen zu kämpfen; u.U. ist die wirtschaftliche Existenz akut bedroht. Mit zunehmender Dauer der alltäglichen Einschränkungen wird hier sicherlich mit ebenso zunehmendem Frust und zunehmender Verzweiflung zu rechnen sein.
- Kinder und Eltern: Auch für Familien kann sich aktuell eine äußerst schwierige Lage entwickeln. Dass Kinder nicht mehr in den Kindergarten oder in die Schule gehen können, klingt zunächst zwar nach einer erholsamen Ferienzeit. Sobald aber deutlich wird, dass auch Verabredungen mit Freunden problematisch, Ausflüge nur sehr begrenzt möglich und Besuche bei den Großeltern ausgeschlossen sind, kann die Stimmung zu Hause durchaus kippen. Enttäuschung, Frust und Langeweile dürften sich auch hier breit machen: Innerfamiliäre Konflikte sind dadurch vorprogrammiert, insbesondere wenn bei Kindern das Verständnis für bzw. die Einsicht in die Notwendigkeit der angeordneten Schutzmaßnahmen fehlt. Eltern müssen zudem die Betreuung ihrer Kinder sicherstellen und sich überlegen, wie sie die Tage gestalten. Auch dabei



Abb. 2: Die Einsatzkräfte arbeiten derzeit unter hohem Druck und haben ein enormes Arbeitspensum zu erfüllen, während sie selbst einem erhöhten Infektionsrisiko ausgesetzt sind.

kann es sich durchaus um eine anspruchsvolle, herausfordernde Aufgabe handeln – insbesondere, wenn „Home Office“ irgendwie mit der Kinderbetreuung kombiniert werden muss (2).

- Nicht zuletzt soll die Situation von Menschen mit (geistigen) Behinderungen angesprochen werden: Für sie können die aktuellen Entwicklungen und die damit verbundenen Veränderungen völlig unverständlich erscheinen und zu vielfältigen zusätzlichen Einschränkungen führen. Auch dies ist zu beachten.

Neben diesen Zielgruppen der PSNV für Betroffene (PSNV-B) ist im Bereich der PSNV für Einsatznachsorge (PSNV-E) selbstverständlich an Einsatzkräfte im Rettungsdienst, Helferinnen und Helfer des Katastrophenschutzes, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Einrichtungen der kritischen Infrastrukturen, in Krisenstäben sowie im Gesundheitswesen insgesamt zu denken: Diese Kräfte arbeiten derzeit unter hohem Druck und haben ein enormes Arbeitspensum zu erfüllen, während sie selbst einem erhöhten Infektionsrisiko ausgesetzt sind und sich zudem noch um die eigenen Angehörigen sorgen müssen. Sofern es im persönlichen Umfeld einen Verdachts- oder Krankheitsfall geben sollte, kann sich außerdem ein Loyalitätskonflikt ergeben – zwischen der Verpflichtung seinem Dienstherrn gegenüber und dem (verständlichen) Wunsch, sich um seine Nächsten zu kümmern.

Prinzipien und Maßnahmen der psychosozialen Akuthilfe

Die bekannten Prinzipien der psychosozialen Akuthilfe (3) gelten selbstverständlich auch jetzt. Gestärkt werden sollten demnach

- das Sicherheitsgefühl

- das Selbstwirksamkeitserleben sowie
- soziale Anbindung bzw. ein gutes Miteinander.

Zudem ist es wichtig,

- zur Beruhigung beizutragen und schließlich
- Hoffnung zu vermitteln.

Diese Prinzipien können mit Hilfe einiger konkreter Maßnahmen umgesetzt werden, die nachfolgend in einigen kurzen Stichworten skizziert sind (4). Inwiefern diese Maßnahmen in der Praxis tatsächlich von PSNV-Akteuren geleistet werden oder möglicherweise doch eher in der Zuständigkeit anderer Dienste liegen (Sozialstation, Hausnotrufdienst, Pflegenotdienst, Betreuungsdienst, Allgemeiner sozialer Dienst, sozialpsychiatrischer Dienst usw.), bleibt vermutlich einer individuellen Klärung und Absprache zwischen allen Beteiligten vor Ort überlassen. Von den Verantwortlichen ist hier eine Grundsatzentscheidung zu treffen, bei der neben rein fachlichen Überlegungen auch die überhaupt verfügbaren Ressourcen bzw. die gegebene Leistungsfähigkeit eines PSNV-Systems und eine Risikoabwägung einbezogen werden müssen. Dass überwiegend ehrenamtliche getragene PSNV-Systeme in der aktuellen Situation rasch an Machbarkeitsgrenzen stoßen, steht außer Frage. Dennoch sollte nicht von vornherein resigniert, sondern sorgfältig geprüft werden, welche Unterstützungsangebote für Betroffene in welchem Umfang eben doch (noch) leistbar sind. Die Maßnahmen im Einzelnen:

Alltagsroutinen beibehalten → Um Sicherheit zu vermitteln, sollten PSNV-Kräfte Betroffenen empfehlen, alltägliche Gewohnheiten, d.h. vertraute Abläufe und Strukturen, soweit wie möglich beizubehalten. Alltagsrituale, auch wenn es sich um scheinbare „Kleinig-

HILFEN FÜR MENSCHEN IN KRISEN

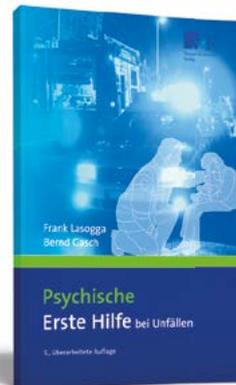
WISSEN, WAS ZU TUN IST...



Handbuch Notfallseelsorge

Theologisches und psychologisches Praxiswissen für die Seelsorge in Extremsituationen

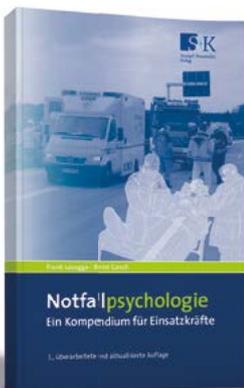
Best.-Nr. 442
29,00 Euro



Psychische Erste Hilfe

»Goldene Regeln« und ein Selbst-Trainingsprogramm für die Unterstützung von Patienten

Best.-Nr. 574
12,90 Euro



Notfallpsychologie

Die für Einsatzkräfte relevanten psychischen und organisatorischen Aspekte von Notfällen

Best.-Nr. 321
16,90 Euro



Psychosoziale Notfallhilfe

Anleitung zur Psychischen „Zweiten“ Hilfe durch psychosoziale Notfallhelfer/PSNV-Kräfte

Best.-Nr. 576
16,90 Euro



Notfälle in Schulen

Prävention, Intervention und Nachsorge bei belastenden Ereignissen in Schulen

Best.-Nr. 423
16,90 Euro



Kinder in Notfällen

Bedürfnisse von Kindern in Notfällen und deren psychische Begleitung durch Einsatzkräfte

Best.-Nr. 356
16,90 Euro

Bestellen Sie direkt in unserem Online-Shop:
www.skverlag.de/shop

keiten“ handelt, sind gerade jetzt von Bedeutung, weil sie zeigen, dass trotz aller Veränderungen sehr wohl Manches erhalten bleibt und auch Halt geben kann.

Informieren → Ebenfalls hilfreich ist, verlässliche, verständliche und das Verständnis fördernde Informationen zu vermitteln. Dies ist zunächst Aufgabe anderer Behörden, Institutionen und Organisationen (RKI, Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, Gesundheitsämter usw.) – PSNV-Akteure und -Systeme können ihrerseits aber zur Verbreitung solcher Informationen beitragen. Das Vertrauen in die offiziellen Stellen kann gefördert werden, indem aufgezeigt wird, wie engagiert derzeit bundesweit geholfen wird. Auch einige Informationen über das Bevölkerungsschutzsystem in Deutschland können mitunter beruhigend wirken. Ein positives Beispiel bietet hierzu der Verein Krisenintervention und Notfallseelsorge Dresden e.V.: Auf der eigenen Facebook-Präsenz werden seit Ende März vielfältige offizielle Informationen zum Umgang mit Covid-19 geteilt, was in der Bevölkerung wiederum auf reges Interesse stößt, häufig „geteilt“ und mit den entsprechenden „Likes“ durchweg positiv bewertet wird.

Beratung und Psychoedukation → Speziell für die Beantwortung psychosozialer Fragestellungen sollten niedrigschwellige Beratungsmöglichkeiten geschaffen werden. Neben der Einrichtung einer Hotline (5) erscheinen hierzu derzeit v.a. Online-Chats, Foren und Mail-Kontakte angebracht. Im Sinne einer Psychoedukation können auch auf diesen Kommunikationswegen einfache Distanzierungs- und Entspannungstechniken vermittelt werden. Auch Angstreaktionen können verständlich gemacht und positiv gewendet werden: Wer Angst empfindet, ist vorsichtig und aufmerksam – das ist auch gut und sinnvoll so.

Angeregt werden kann außerdem zu körperlichen Aktivitäten in der eigenen Wohnung oder – sofern vorhanden – im Garten. Ferner können einige Hinweise zum Umgang mit Medienberichten gegeben werden: Sofern die zahlreichen Berichte und Bilder sehr stark verängstigen, sollte eine bewusste „Dosierung“ erfolgen: Man muss einen Corona-Live-Ticker nicht gantztägig verfolgen, sondern es kann auch absolut ausreichend sein, sich zweimal am Tag eine relativ kurze Nachrichtensendung anzuschauen.

Deeskalieren → Bei starker Beunruhigung bzw. Verunsicherung sowie aggressiven Verhaltenstendenzen von Betroffenen ist deeskalative Gesprächsführung angezeigt: Vereinzelt sind in den letzten Tagen z.B. Konflikte in Supermärkten eskaliert, weil Kunden mehr Waren einkaufen wollten als dies im üblichen Handel zulässig ist. Darauf angesprochen reagierten

manche Personen äußerst erregt und uneinsichtig. Sofern PSNV-Kräfte einmal in solche Situationen einbezogen werden sollten (eine klassische PSNV-Aufgabe ist dies sicherlich nicht), scheint eine besonnen vermittelnde, behutsam aufklärende Intervention in betont ruhigem, gelassenen Tonfall die vernünftigste Strategie. Dass die Klärung etwaiger körperlicher Auseinandersetzungen ausschließlich eine Aufgabe der Polizei ist, soll hier nur aus Gründen der Vollständigkeit erwähnt werden.

Gemeinschaft fördern → Ein weiteres PSNV-spezifisches Angebot kann die Einladung zur (virtuellen) Teilnahme an gemeinschaftsfördernden (ggf. auch religiös begründeten) Symbolhandlungen sein. Die Übertragung eines Gebetes bzw. einer Andacht im Internet lässt sich mit einfachen technischen Mitteln recht problemlos realisieren. Auch ein „Raum der Stille“ bzw. ein Raum, in dem Betroffenheit oder Nachdenklichkeit zum Ausdruck gebracht werden kann, lässt sich online einrichten.

Auf Hilfsangebote hinweisen → Ferner sollten Betroffene auf bereits bestehende Hilfsangebote hingewiesen werden, z. B.

- nachbarschaftliche Hilfsaktionen („die Stadt XY hilft“)
- die „Quarantäne-Helden“ (www.quarantaenehelden.org) sowie
- die Telefon- und Internetseelsorge (Telefon 0800 1110111 oder 116123; www.telefonseelsorge.de) usw.

Die Zeitschrift „Focus“ bietet Hilfsprojekten eine wertvolle Plattform, die seit einigen Wochen unter http://bit.ly/focus_nachbarschaft im Internet erreicht werden kann.

Selbsthilfen aktivieren → Angeregt werden können Unterstützungsangebote, die von nahezu jedem leistbar sind: Einkaufen für ältere Menschen in der eigenen Umgebung, regelmäßige Anrufe bei Menschen mit eingeschränkten Kontaktmöglichkeiten bzw. ohne Internet-Zugang, ein gemeinschaftlicher Austausch in Telefon- oder Videokonferenzen usw.

Besuchsdienste einrichten → Für ältere, einsame Menschen und weitere Personengruppen mit besonderen Unterstützungsbedarfen sollten Besuchsdienste in Erwägung gezogen werden, die von einzelnen PSNV-Akteuren ggf. auf freiwilliger Basis übernommen werden können. Dass die Hygieneregeln und Hinweise zum persönlichen Schutzverhalten bei etwaigen Hausbesuchen strikt einzuhalten sind, versteht sich von selbst.

Weitere Informationen:
www.bzga.de
www.rki.de
www.bbk.bund.de

Interessenkonflikte:
 Der Autor erklärt, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Perspektiven aufzeigen → Hoffnung kann dadurch vermittelt werden, dass die aktuelle Situation sicherlich nicht unbegrenzt lange anhalten wird. Staatliche Hilfen für Unternehmer und Selbstständige sind bereits in Aussicht gestellt worden. Vielleicht gelingt es auch, auf positive und tatsächlich entlastende Aspekte des Geschehens hinzuweisen, ohne dass dies makaber oder sarkastisch wirkt: Eine gewisse „Entschleunigung“ bietet die Chance, innezuhalten und lange liegen Gebliebenes oder Aufgeschobenes endlich einmal zu erledigen. Andere Probleme rücken vorübergehend in den Hintergrund; es ergibt sich Raum für eine veränderte Prioritätensetzung. Vielleicht ist es auch eine Gelegenheit, über Sinnfragen und wünschenswerte Veränderungen in der Zukunft nachzudenken. PSNV-Akteure sollten dabei Unterstützung anbieten.

Sensibel für besondere Problemstellungen sein → Suizidalität und familiäre bzw. häusliche Gewalt könnten Themen sein, für die in den kommenden Wochen und Monaten zusätzlich zu sensibilisieren ist. PSNV-Akteure sollten diesbezüglich in ihrem Umfeld aufmerksam sein und schon präventiv immer wieder auf geeignete Hilfsangebote hinweisen.

Positiv verstärken → Nicht zuletzt sollte es als eine PSNV-Aufgabe betrachtet werden, der Bevölkerung

gegenüber insgesamt Respekt und Anerkennung zu zeigen und schlichtweg „Danke“ zu sagen: für Verständnis, Geduld, das Befolgen von Handlungsanweisungen, das Einhalten von Schutzmaßnahmen und – sofern dies der Fall ist – für ihren Einsatz für andere. ☉

Literatur:

1. Bundesregierung (2020a) Was bei häuslicher Quarantäne wichtig ist. Im Internet veröffentlicht unter: www.bundesregierung.de/breg-de/themen/meseberg/was-bei-haeuslicher-quarantaene-wichtig-ist-1730314 (Abruf: 15. März 2020).
2. Bundesregierung (2020b) COVID-19. Tipps für Eltern. Im Internet veröffentlicht unter: www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/wie-eltern-ihren-kindern-jetzt-helfen-koennen-1730182 (Abruf: 15. März 2020).
3. Hobfoll SE, Watson P, Bell CC et al. (2007) Five Essential Elements of Immediate and Mid Term Mass Trauma Intervention. Empirical Evidence. *Psychiatry* 70 (4): 283-315.
4. Karutz H (2020) COVID-19 und die PSNV. Merkblatt für Leiter und Koordinatoren von PSNV-Systemen. Im Internet veröffentlicht unter: www.harald-karutz.de/informationen-fuer-psnv-akteure (Abruf: 16. März 2020).
5. Richwin R, Helmerichs J, Kromm M (2013) Hotline im Krisen- und Katastrophenfall: Psychosozialer Gesprächsleitfaden. 2. Aufl. (Praxis im Bevölkerungsschutz, Bd. 10). Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, Bonn.
6. Scharrer J (2020) Corona – „Ein Angriff auf die Psyche“. Im Internet veröffentlicht unter: www.horizont.net/agenturen/nachrichten/studie-von-eyesquare-corona-krise---ein-angriff-auf-die-psyche-181533 (Abruf: 15. März 2020).
7. Schedlich C, Helmerichs J (2011) Psychosoziales Krisenmanagement in CBRN-Lagen. (Praxis im Bevölkerungsschutz, Bd. 6). Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, Bonn.

Notfallmedizin · Berufspolitik · Recht · Reportagen

Abo mit Fortbildungsgarantie

- ✓ als Fachliteratur steuerlich absetzbar
- ✓ nach einem Jahr monatlich kündbar
- ✓ inkl. E-Learning (anerkannt durch Ärztekammer und Hilfsorganisationen)



Print-Abo

- 12 Ausgaben
- Zugriff auf alle bisherigen Ausgaben

63,60 €

45,00 Euro
für Auszubildende
und Studierende



Kombi-Abo (Print + digital)

- 12 Ausgaben
- Zugriff auf alle bisherigen Ausgaben
- RETTUNGSDIENST digital, per App und Browser

75,60 €

57,00 Euro
für Auszubildende
und Studierende

► www.skverlag.de/abo