

Merkblatt für Helfende in Katastrophenschutz-Leuchttürmen

Hinweise zur Begleitung von psychisch belasteten Personen

Das Erleben einer Katastrophe, die alltägliche Strukturen und sogar das eigene Überleben infrage stellt, kann eine extreme Belastung für die Betroffenen bedeuten. So unterschiedlich wie die Menschen selbst, so unterschiedlich ausgeprägt werden diese Belastungen allerdings ausfallen und so verschieden werden Betroffene damit umgehen. Je nach Vorerfahrungen, gelernten Verhaltensweisen und vielen weiteren individuellen Faktoren können zwei Personen, die Gleiches erlebt haben, sehr unterschiedlich belastet sein. Gehen Sie daher grundsätzlich ohne eine vorgefertigte Meinung über das Ausmaß von psychischen Belastungen auf die Menschen zu, denen Sie helfen möchten. Tendenziell werden aber Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf die Bevölkerungsschutz-Leuchttürme aufsuchen. Im Umgang mit psychisch belasteten Personen haben sich einige Grundregeln bewährt:

Grundbedürfnisse decken

Um die Kraft zu haben, in einer belastenden Situation zu bestehen, müssen wesentliche Grundbedürfnisse gedeckt sein. Insbesondere betrifft dies einen sicheren Aufenthaltsraum und ausreichend zu Trinken.

Halt geben

Klare Strukturen geben Orientierung. Tagesabläufe, Essensausgabezeiten, Beratungsangebote und anderes sind möglichst fest und regelmäßig zu terminieren. Sie können helfen, Alltagsstrukturen zu ersetzen, die in der Katastrophe wegfallen.

Nötig ist zudem ein Höchstmaß an Verlässlichkeit, um Verunsicherung abzubauen. Für Helfer bedeutet dies, gegebene Zusagen unbedingt einzuhalten und nur gesicherte Informationen weiterzugeben.

Individuelle Sichtweisen zulassen

Akzeptieren Sie die Einschätzung der Ereignisse, die Ihnen Betroffene schildern, auch wenn Sie diese nicht teilen. Nur so wird es möglich, dass sich Betroffene ernst genommen fühlen. Erst auf einer so geschaffenen Basis können dann Erlebnisse eingeordnet und Falschinformationen korrigiert werden.

Selbsthilfe fördern

Ohnmacht ist eine extrem belastende Erfahrung. Je stärker es gelingt, Betroffene aktiv in die Verbesserung der Situation einzubinden (z.B. durch kleine Reparaturen, Näharbeiten, Spielangebote), desto besser kann solcher Ohnmacht begegnet werden. Nutzen Sie die Potenziale der Menschen, denen Sie begegnen, um die Lage für alle zu verbessern.

Ausblicke wagen

Stärken sie Hoffnung und planen Sie mit Betroffenen für die Zukunft. Damit gelingt es vielfach, sich aus einer aktuell belastenden Situation gedanklich herauszubewegen.

Hinweise zur Selbstsorge für Helfende

In einer flächendeckenden Katastrophenlage sind auch die Helfer betroffen. Gewöhnlich gilt für die psychosoziale Notfallversorgung, dass Betroffene nicht als psychosoziale Unterstützung einzusetzen sind. Aufgrund der Umstände ist dies in einer solchen Flächenlage nicht umsetzbar. Gerade vor diesem Hintergrund ist es besonders wichtig, dass Helfer auf ihre eigene psychische Gesundheit achten. Dies ist Teil professioneller Hilfe!

Die nachfolgenden Tipps zum Verhalten bei möglichen psychischen Belastungen sollen hierbei helfen.

Risiken kennen

Helfende in Bevölkerungsschutz-Leuchttürmen werden mit Schicksalen konfrontiert, die sie berühren und die möglicherweise an eigene Erfahrungen erinnern. Mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit werden unter den Hilfesuchenden auch Menschen sein, die persönlich bekannt sind und mit denen daher eine besondere Verbundenheit besteht. Hieraus ergibt sich die Gefahr, dass aus mitfühlendem Helfen eigenes Leiden wird. Verstärkt wird das Risiko dadurch, dass auch für die Helfenden in der Katastrophenlage nur begrenzte Hilfemöglichkeiten bestehen und in der ungewohnten Situation möglicherweise nicht jede Planung erfolgreich umgesetzt werden kann. Die eigenen Erwartungen hieran anzupassen, ist ein wichtiger Beitrag, um sich vor Belastungen zu schützen. Dies wird nicht in allen Fällen gelingen. Achten sie daher auf Belastungsreaktionen. Diese können vielfältig und individuell höchst unterschiedlich sein. Beispiele sind

- Schlafstörungen
- erhöhter Puls/Blutdruck
- Müdigkeit
- Appetitlosigkeit
- Verdauungsstörungen
- Alpträume
- Abgestumpftheit
- Überempfindlichkeit

Bitten Sie Freunde und Familie, Ihnen zu signalisieren, wenn diese bei Ihnen Verhaltensänderungen bemerken.

Belastungsreaktionen sind normale Reaktionen eines gesunden Körpers auf eine unnormale Situation. Erst wenn solche Belastungsreaktionen über einen Zeitraum länger als vier bis sechs Wochen anhalten und das Leben beeinträchtigen, sind sie als Zeichen zu werten, dass medizinisch-therapeutische Unterstützung notwendig sein könnte.

Einfache Maßnahmen zur Selbsthilfe

Für andere da zu sein, wenn Not herrscht, ist wichtig und richtig, kostet aber auch Kraft. Gönnen Sie sich Auszeiten, in denen Sie die eigenen Kraftreserven wieder auffüllen, so gut dies in einer Katastrophenlage möglich ist. Sorgen Sie für Ausgleich (zum Beispiel durch sportliche Betätigung oder einen Spaziergang). Auch wenn Menschen unter den Katastrophenfolgen leiden, dürfen Sie sich Gutes tun. Das ist gleichermaßen legitim und notwendig, um als Helfende wieder hilfreich sein zu können.

Respektieren eigener Grenzen.

Leisten Sie das, was Sie leisten können - aber bitte nicht mehr. Nehmen Sie eigene Grenzen wahr und akzeptieren Sie diese. Wenn Sie feststellen, dass eine Aufgabe (zum Beispiel die psychosoziale Unterstützung) Sie zu sehr fordert, dann ist es keine Schwäche, dies deutlich zu machen, sondern Teil professioneller Selbstsorge.