Instruktion:

Nach einem Kriseneinsatz ist es wichtig, sich vor dem Gefühl der Überlastung zu schützen.

Aufgabe 1:
Hierfür erfahren Sie Mechanismen zum Selbstschutz, wie z. B. das Erlernen einer geeigneten Selbstinstruktion, um aktiv umschalten und Distanz aufbauen zu können.
Suchen Sie in 4er-Gruppen nach geeigneten Sätzen und stellen Sie diese auf Metaplankarten oder auf dem Flipchart dem Plenum zur Verfügung.

Aufgabe 2:
Nach Kriseneinsätzen ist eine aktive Erholung wertvoll. Dazu zählen Spazierengehen, Schwimmen und Sporttreiben. Aber auch Massagen oder die Natur (Bäume, Wasser etc.) wirken entspannend und erholsam. Tauschen Sie sich zu Ihren bevorzugten Erholungsformen aus und planen Sie für sich eine neue Erfahrung, die Sie zeitnah erproben werden.

Infoblatt Selbstschutz

Im Vorfeld

Bin ich einsatzfähig? Die richtige Entscheidung treffen!
„Den Balanceakt zwischen Überreaktion und Lähmung, zwischen verstehender emotionaler Nähe und schützender rationaler Distanz erleben nicht nur die vom Notfall Betroffenen, sondern auch diejenigen, die sich als Helfer um sie kümmern. Oft geht man davon aus, dass der professionelle Krisenhelfer alle Probleme bewältigen kann, unter denen andere leiden können. Das trifft keinesfalls zu. Sowohl der Intervenierende als auch das Krisenopfer sind denselben oder ähnlichen Stressoren ausgesetzt; beide können diesen zum Opfer fallen“ (Greenstone/Leviton, 1983). Wer anderen tatsächlich helfen will, muss seine wahren Kräfte und Potentiale kennen und diese auch unter Belastung bewahren können. Hilfsbereite Menschen neigen im Einsatz dazu, ihre eigenen Bedürfnisse zu missachten, um ihre Kräfte Bedürftigen zur Verfügung zu stellen. Damit können sie ihre Gesundheit riskieren und helfen langfristig niemandem, am wenigsten sich selbst (nach Greenstone/Leviton, 1983).

Bevor Klärungshilfe angeboten wird, sind Krisenmanager aufgefordert, für sich selbst Klarheit über die eigene Befindlichkeit bzgl. traumatischer Anlässe zu entwickeln. Kennen Sie Ihr persönliches Verhalten bei hoher emotionaler Verunsicherung? Was trauen Sie sich zu, ohne selbst in den Sog der Gefühlsaufruhr zu geraten? Kennen Sie Ihre Grenzen, Ihre speziellen Auslöser für eigene Krisenreaktionen? Krisenhelfer müssen zwar nicht immer Beratungsexperten sein, sollten aber andererseits gelernt haben, professionell mit den Herausforderungen extremer Belastungssituationen umzugehen. Dazu gehört neben einschlägigen vorbereitenden Seminaren regelmäßige Supervision, die im aktuellen Krisenfall als möglichst permanent zugängliche Kraft- und Klärungsquelle zur Verfügung stehen sollte (Engelbrecht u. a., 2003).

Im Prozess

Psychohygiene von Helfern sichern!
Helfer sollten Klarheit darüber haben, wie sie sich in der Situation schützen können.
Folgende Einstellungen und Haltungen können dabei hilfreich sein:

- Ein Krisenhelfer sollte nicht alle Bedingungen in der Situation annehmen, sondern die eigene Kraft und Bereitschaft hinterfragen sowie die Grenzen erkennen.
- Ein Krisenhelfer sollte sich nicht unvorbereitet in eine Krise begeben. Für eine neue Situation sollte er sich unbedingt Rat und Unterstützung holen.

© 2011 W. Kohlhammer GmbH

- Wenn Gruppengespräche anstehen, sollte ein Krisenhelfer dies möglichst nicht allein führen, egal wie erfahren er ist. Es ist ein Schutz vor Überlastung und zeigt eine verantwortungsvolle Haltung gegenüber den Krisenopfern.
- Krisenhelfer dürfen sich nicht als verantwortlicher Retter fühlen, sondern das begrenzte Hilfsangebot (Intervention) kompetent zur Verfügung stellen.
- Um als Krisenhelfer gut arbeiten zu können, ist es nicht erforderlich, alle Informationen zur Krise im Detail zu kennen. So gut es geht, sollte er sich vor beeinträchtigenden Informationen schützen.
- Krisenhelfer sollten ihre eigenen Distanzierungsmechanismen stärken: Es gibt ein Problem, aber mir geht es gut! Dazu gehört Vertrauen in die Entwicklungsfähigkeit der Betroffenen.
- Krisenhelfer können sich durch einen Austausch in allen Phasen des Kriseneinsatzes untereinander stützen, Mut machen und gemeinsam immer wieder für Entspannung sorgen.
- Als Krisenhelfer sollte man behutsam mit den Personen in der Umgebung umgehen: Sie sind alle von der Krise mehr oder weniger gezeichnet und betroffen.
- Krisenhelfer erkennen für sich selbst an, dass Krisenreaktionen ungewöhnlich sind und dass sich jeder solche ungewöhnlichen Reaktionen zugestehen darf. So sind „Flashbacks“ noch Wochen nach einem Einsatz durchaus „normal“.

Danach

Hilfen aktiv suchen und nutzen!

Nachbesprechung mit beteiligten KollegInnen

Eine unmittelbare Nachbesprechung nach dem Einsatz und die Einschätzung der eigenen Situation danach sichern eine erste „Aufarbeitung“ durch die Helfer. Diese Nachbesprechung hat den gleichen Stellenwert bzw. die gleiche Priorität wie der Einsatz selbst. Eine spätere Nachbesprechung mit den beteiligten Kolleginnen und Kollegen hilft dann, wenn der Wunsch besteht, bestimmte Erlebnisse und Erfahrungen vertieft auszutauschen.

Nachbesprechung mit unbeteiligten KollegInnen

Kolleginnen und Kollegen aus der eigenen Beratungsstelle sollten über den Kriseneinsatz informiert werden. Dieses Gespräch kann einerseits Erfahrungen durch den Einsatz ins Team bringen, andererseits durch Erfahrungen von Unbeteiligten in der Nachbetrachtung ergänzt werden. Solche gemeinsamen Gespräche führen auch zu einer Stärkung des Teams in der Beratungsstelle. Hier sollte die Freiwilligkeit aller Teammitglieder gesichert sein.

Nachbesprechung mit Externen/Supervisoren

Eine Nachbesprechung mit Externen kann über die Vorgesetzten oder im Rahmen von Helfernetzwerken organisiert werden. Eine professionelle Supervision hilft langfristig, sich mit der anspruchsvollen und schwierigen Aufgabe zu identifizieren und dabei die geeigneten Schutzmechanismen zu entwickeln.
Achtung: Es ist vorteilhaft, die Nachbesprechung mit KollegInnen gleich bei der Einsatzplanung mitzubedenken. Sonst sind immer entsprechend der wahrgenommenen Dringlichkeit Gesprächstermine zu vereinbaren. Gut geeignet sind Gespräche im Rahmen der regelmäßigen Teamsitzungen, auf denen ein fester Tagesordnungspunkt „Berichte von Einsätzen oder Veranstaltungen“ sein kann.

© 2011 W. Kohlhammer GmbH