

Resilienz und Primäre Prävention

EinsatzVORsorge und EinsatzNACHsorge

- Referent:
Dr. phil. **Andreas Müller-Cyran**, M.A.
 - Seelsorger (Diakon)
 - Studium Philosophie, Theologie, Promotion in Psychologie
 - Rettungsassistent, Gründer und Fachlicher Leiter KIT-München
 - Leiter Fachbereich Notfallseelsorge im Erzbischöfl. Ordinariat München
 - **Seelsorge in Feuerwehr und Rettungsdienst in Bayern**
(Schwerpunkte: Berufsfeuerwehr München, Bergwacht-Bayern)
 - Mitarbeiter Departement Psychologie,
Ludwig-Maximilians-Universität München
- andreas@mueller-cyran.de

- **Resilienz:**

lateinisch ‚resilire‘: zurückspringen, abprallen

Widerstandsfähigkeit, Widerstandskraft

gegen Traumatisierungen, guter Umgang mit Belastungen,
auch ‚Coping‘, oder ‚Hardiness‘

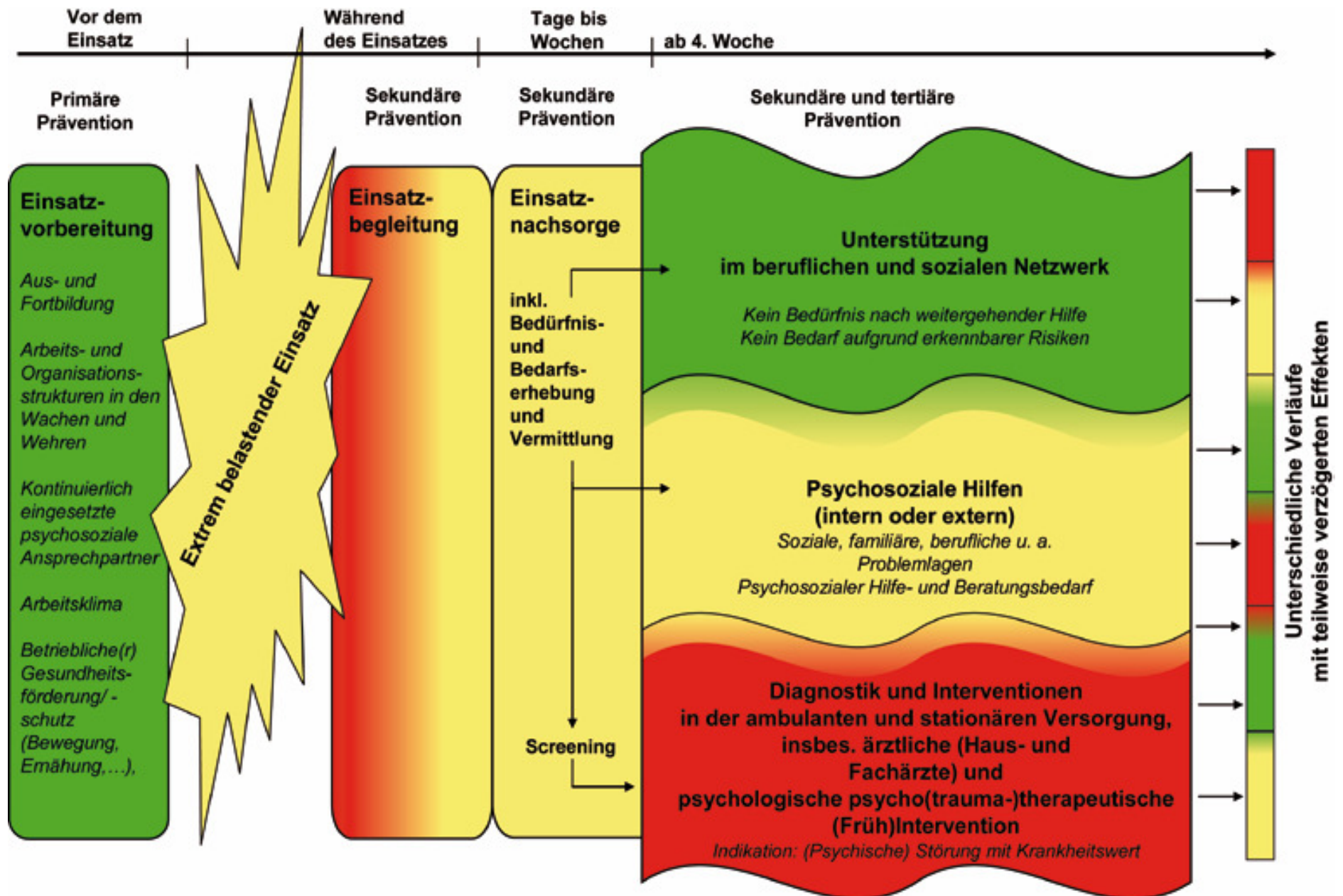
- **Primäre Prävention** (= Einsatzvorbereitung):

- Aus- und Fortbildung
- Arbeits- und Organisationsstrukturen
- Arbeitsklima
- betriebliche Gesundheitsförderung

→ Beitrag der Primären Prävention zur Resilienz

Übersicht:

- Aus- und Fortbildung
 - nicht nur im engeren Sinn die ‚Primäre Prävention‘ als Unterricht, die durch BBK oder SbE verbreitet wird, *sondern auch*
 - Ausbildung als Einführung in den Beruf
 - Werte, Berufsethik
 - Berufserfahrung
 - Spiritualität



- Ziel:
 - gute EinsatzVORsorge braucht
wenig EinsatzNACHsorge
- oder:
 - umso besser die EinsatzVORsorge
umso weniger EinsatzNACHsorge

Schwierigkeiten der Einsatznachsorge:

gilt für Gruppen- wie für Einzelbegleitungen

- Bedarfsträger wird nicht identifiziert
(und kann sich selbst nicht identifizieren)
- kurzfristige zeitliche Disposition:
 - relativ hohe Priorität
- ‚Schaden‘ bzw. Belastung ist bereits eingetreten
- Abhängigkeit versus Autonomie des Bedarfsträgers
von Angebotsstruktur

**→ EinsatzNACHsorge muss verlässlich
und qualifiziert vorhanden sein,
sollte nur so oft wie nötig tätig werden**

„Utopie“: die Primäre Prävention macht die
Sekundäre Prävention überflüssig?!

oder: die Resilienz der Einsatzkräfte ist so
gestärkt, dass sie keinen (wohl eher: kaum
mehr/selten) Bedarf an Sekundärer
Prävention haben

Unterrichtskonzepte zur Primären Prävention

- **Anbieter:**
Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)
Erstellt durch LMU-München, Monika Schmelzer
- **Zielgruppe:** Angehörige von Freiwilligen und Berufsfeuerwehren, Führungspersonal, in Überarbeitungen auch für Bergwacht-Bayern, (ea. und ha. Rettungsdienst, Polizei)

Unterrichtskonzepte zur Primären Prävention

- BBK/LMU:
Referenten: CISM-Basic-Course,
oder SbE I + II, (oder vergleichbar)
- nach Einweisung:
 - 2 x 4 UE, mit Lehrprobe

Unterrichtskonzepte zur Primären Prävention

*BBK/LMU-Konzept kann von SbE nicht übernommen
werden, daher eigenes Konzept von Sören Börner*

Inhalte:

1. Stress und Trauma
2. Auslöser von Belastungen
3. Auswirkungen
4. Maßnahmen



Einsatzbelastungen

Fortbildung für Einsatzkräfte

Gliederung

- Was sind besonders belastende Einsätze?
- Welche Folgen können extreme Ereignisse haben?
- Wer kümmert sich um Betroffene?
- Was kann ich tun?

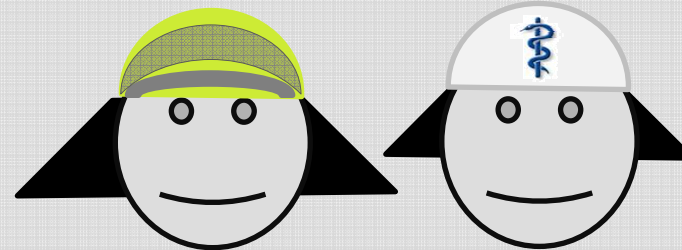
Was sind Ursachen psychischer Belastung?

privat

Arbeitsplatzverlust,
Trennung, Krankheit,
Kinder, Hausbau, Streit...

beruflich

Konkurrenz, Ärger, Karriere,
Verantwortung, Mobbing,
Schichtdienst...

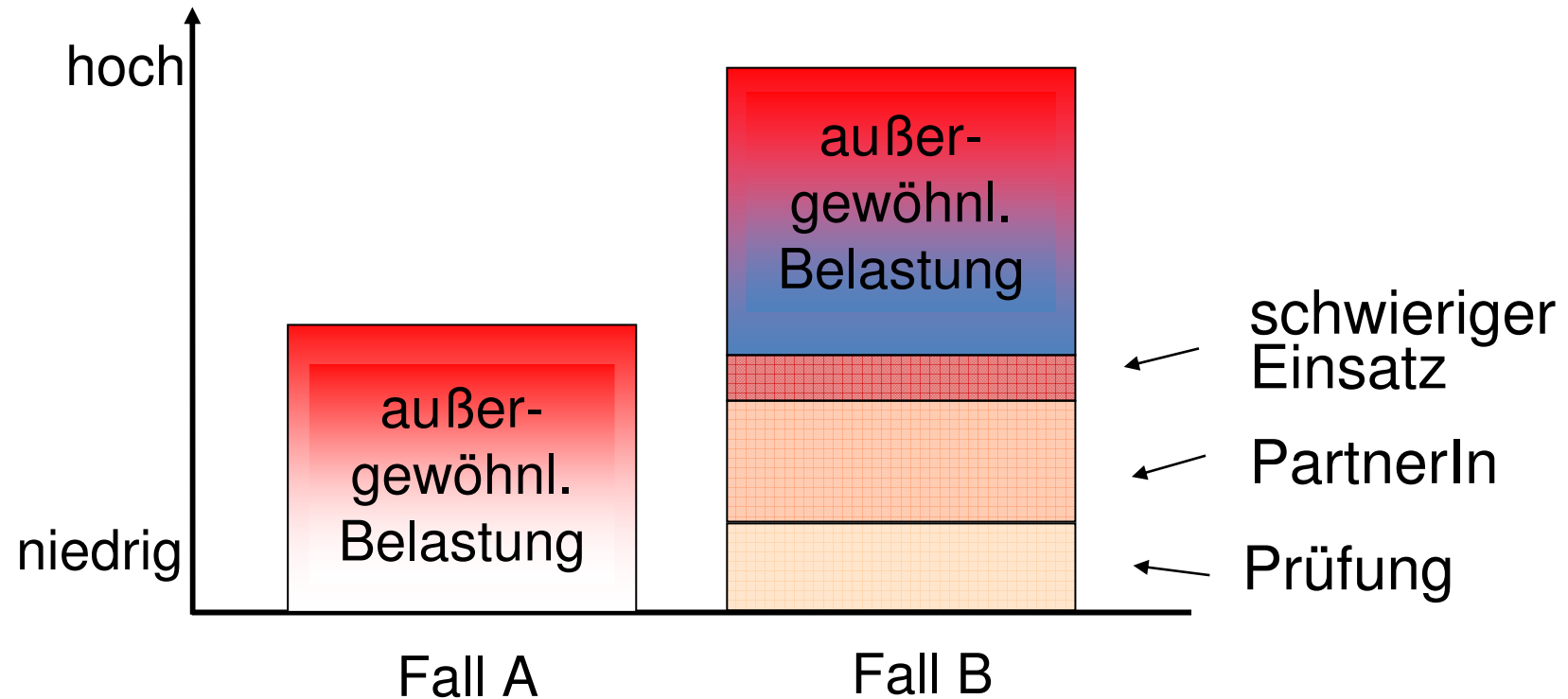


Einsatz

Konfrontation mit Leid und Tod,
fehlende Informationen,
Einsatzstichwort, Ungewissheit,
Zeitdruck, Gefahren der
Einsatzstelle, Verantwortung,
Einsatzdichte...

**... und:
außergewöhnliche
Belastungen**

Belastung



© Prävention im Einsatzwesen, LMU München,
in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe und der
Bergwacht Bayern

Wie kann ich belastende Ereignisse gut verarbeiten?

Balance halten

- ablenken
- Schönes erleben
- erholen



- erzählen
- erinnern
- „hinschauen“

© Marion Krüsmann/Monika Schmelzer, Prävention im Einsatzwesen, LMU München, in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

Resilienzförderung in der Ausbildung

- Anerkennen und Wertschätzen von ‚Zunftwissen‘
- ‚Kultur der Achtsamkeit‘
- Erfahrungen und Erlebnisse mitteilen können, Förderung des Narrativs
- Authentizität des Lehrpersonals oder Praktikumanleiters
- ‚Die erste Leiche vergesse ich nie!‘

Resilienzförderung durch Berufsethik

- ‚Jeder Mensch ist sterblich...‘
Bedeutung von ‚Rettung‘ im ‚Dienst‘ (=Rettungsdienst?!)
- Relativierung von unrealistischen
Allmachtsphantasien
- Übersteigertes Verantwortungsgefühl
Grenzen des Machbaren...
- ‚Funktionale Hilflosigkeit‘ (Müller-Cyran 2006)
- ...

Resilienzförderung durch Berufserfahrung

- Studien weisen darauf hin, dass mehr Berufserfahrung Resilienz reduziert!
(vgl. z. B.: Butollo, Krüsmann, et. al, 2006: Sekundäre Prävention im Einsatzwesen. Endbericht)
- ‚Jahresrückblick‘?
- Seminare, die (Grenz-) Erfahrungen im Beruf thematisieren – und ernst nehmen?
- Jede Einsatzkraft mit ‚Peerkompetenz‘?

Resilienzförderung durch Spiritualität

- Frage nach dem Sinn...
- Theodizee: Gott ist gut, und Gott ist allmächtig – wie ist das Leid erklärbar?!...
- Christliche Deutungsmöglichkeiten von Ohnmacht und Hilflosigkeit...

*Achtung: Spiritualität ist keine ‚Methode‘,
ist nicht lehr- oder lernbar...*

Evt. hilfreich: Blick auf aktuelle Entwicklungen im Bereich
„Spiritual Care“

Literatur:

- Müller-Cyran, A: Spiritual Care angesichts des plötzlichen Todes, in:
- Frick, E, Roser T (Hg.): Spiritualität und Medizin. Gemeinsame Sorge für den kranken Menschen. Stuttgart 2009
- Marion Krüsmann, Regina Karl, Maria Hagl, Willi Butollo, Monika Schmelzer, Linde Seifert, Andreas Müller-Cyran (2009): Psychosoziale Prävention im Einsatzwesen. In Bronisch, Thomas und Sulz, Serge K. D., (Hrsg.): Krisenintervention und Notfall in Psychotherapie und Psychiatrie. München: CIP-Medien, 2009, S. 167 - 182
- Müller-Cyran, Andreas: Der plötzliche Tod: Spirituelle Impulse aus der Notfallseelsorge. In: Korrespondenz zur Spiritualität der Exerzitien. 56. Jahrgang 2006, Nr. 89