



NACHWIEVOR

Notfall**vor**- und **Nach**sorge für Risikoberufe

Klaus Bühler
Stefanie Rösch
Claus Rüegg

Diplompsychologen

NACHWIEVOR ist ein Angebot des
Trauma-Informations-Zentrums

Auf den folgenden Seiten finden Sie

- NACHWIEVOR – Unser Angebot 3
- NACHWIEVOR – Was wir sonst noch zu bieten haben 5
- NACHWIEVOR – Angebote für Chefs 6
- Chronischer Stress - ein Thema für die Feuerwehr 7
- Traumatische Erfahrungen als Berufsrisiko – Folgen der
Feuerwehrarbeit 9
- Leitlinien unserer Arbeit 11
- Unser Team stellt sich vor 12
- Zeitungsartikel: Alpträume nach belastenden Einsätzen
- Zeitungsartikel: In Würde gedenken

NachWieVor ist ein Angebot von:

Trauma-Informations-Zentrum

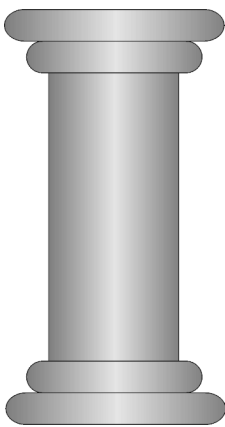
Bodanplatz 3
78462 Konstanz



Tel.: 07531 / 69 31 34
Mobiltel.: 0177 / 74 04 208 (Rösch)
0178 / 30 79 225 (Rüegg)
Fax: 069 / 791 232 999
email: nachwievor@tiz-online.de
Internet: <http://www.tiz-online.de>

Das Angebot **NACHWIEVOR** steht auf drei Säulen: einem fundierten **Stressbewältigungs-Training**, laufender **Betreuung** und psychologischer **Notfallnachsorge**.

Wir bereiten Sie vor - Stressbewältigungs-Training



Vorbeugung

Inhalt

Psychologische Untersuchungen haben gezeigt, dass das Erleben von Stress in hohem Maß davon abhängt, wie die betroffene Person eine Situation wahrnimmt, welche Vorstellungen sie über sich und die Welt hat und welche Bewältigungsmechanismen ihr zur Verfügung stehen. Diese drei Themen stehen im Mittelpunkt unseres Trainings. Wir schaffen ein Bewusstsein dafür, wie sich Wahrnehmung verzerrt und wie die Teilnehmer diese Prozesse verändern können. Zu wissen, was einem wichtig ist und welche Rollen man im Leben einnimmt, verhindert nicht, im Einzelfall betroffen zu sein. Zu wissen, welches die „empfindlichen“ Punkte sind, kann helfen, sich zu schützen. Ein großer Schatz an Bewältigungsmöglichkeiten bietet Schutz.

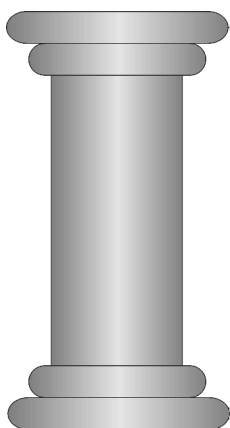
Methode

In Gruppendiskussionen, Rollenspielen und Kleingruppen-Arbeit schauen wir uns die Mechanismen der Wahrnehmung unter Stress zusammen mit den Teilnehmern an. Wir tragen die Bewältigungsmethoden der einzelnen zusammen und üben effektive und sofort wirksame Strategien ein, die auch im Alltag angewandt werden können.

Ziel

Ziel des Seminars ist es, unsere Teilnehmer bestmöglich auf ihren Einsatzalltag vorzubereiten, um negative Folgen des erlebten Stresses von vornherein zu minimieren.

Wir halten Kontakt zu Ihnen - Betreuung



Betreuung

Inhalt

Ein gesunder Körper verkraftet eine Infektion besser als ein schon geschwächtes Immunsystem. Ähnlich kann ein widerstandsfähiger Mensch besser mit Schwierigkeiten umgehen als jemand, der nicht ausreichend Bewältigungsstrategien zur Verfügung hat. Stress entsteht auch durch Unstimmigkeiten unter den Kameraden, Ärger mit Arbeitgebern, Probleme im Privatleben. Stress in anderen Lebensbereichen erhöht die Anfälligkeit für schwere Reaktionen nach Extrem-Einsätzen. In diesem Sinne dient die Supervision der „Vorsorge“.

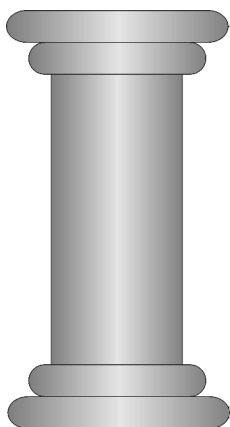
Methode

Am Stammtisch oder in Einzelgesprächen hat jeder die Gelegenheit zu erzählen, was ihn gerade beschäftigt. Wir hören gerne zu und unterstützen im Alltag.

Ziel

Wir halten Kontakt und schaffen Vertrauen. Im Notfall erleichtert das, unsere Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Wir sind da für Sie - Notfallnachsorge



Notfallnachsorge

Inhalt

Trotz bester Vorbereitung und Training wird es immer Situationen geben, die so extrem sind, dass fachkundige Nachbereitung notwendig ist. Sollte es also über das Training und die Supervision hinaus nötig werden, so sind wir je nach Entfernung spätestens nach 72 Stunden da, um Sie und Ihre Mitarbeiter dabei zu unterstützen, mit besonders schwierigen Erfahrungen besser fertig werden zu können.

Methode

Wir führen auf Wunsch eine psychologische (Einsatz-) Nachbesprechung (Debriefing) durch. Wir beraten Angehörige und Betroffene und vermitteln bei Bedarf längerfristige Weiterbetreuung in Ihrer Nähe.

Ziel

Wir tragen Sorge dafür, dass Ihre Leute so schnell wie möglich wieder unbelastet und einsatzbereit sind.

NachWieVor – Was wir sonst noch zu bieten haben

1. Kommunikation über Trauma in Organisationen

Thema: *Welche Rolle spielt der Umgangston innerhalb einer Organisation für die Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen einzelner Mitarbeiter. Was tun, wenn es einen Notfall gibt?*

Methode: *Diskussionen und Gruppenarbeit, kurze Vorträge, praktische Übungen*

Ziel: *Jeder Teilnehmer ist sich darüber bewußt, welchen Beitrag er als Kommandant, Löschzugführer oder Truppführer leisten kann, dass im Notfall niemand allein gelassen wird.*

2. Umgang mit Menschen unter Schock

Thema: *Menschen in Krisensituationen befinden sich oft im Schock, der eine geordnete Verständigung behindert. In diesen Momenten ist es besonders wichtig, wie man als Helfer auf sie zugeht. Grundkenntnisse in Gesprächsführung erleichtern den Umgang mit Menschen unter Schock.*

Methode: *Diskussionen, Rollenspiele, Übungen in Zweiergruppen*

Ziel: *Jeder Teilnehmer erhält mehr (Selbst-)Sicherheit im Umgang mit Personen, die sich in einem psychischen Ausnahmezustand befinden.*

3. Umgang mit selbstmordgefährdeten Personen

Thema: *Was geht im Kopf einer selbstmordgefährdeten Person vor? Wie kann man mit ihr umgehen? Welche Anzeichen für Selbstmord gibt es? Wie kann man das Risiko einschätzen?*

Methode: *Fallstudien, Diskussionen, Rollenspiel*

Ziel: *Die Teilnehmer haben ein vertieftes Verständnis darüber, wie suizidale Personen denken und wie sie sich verhalten. Sie können Kontakt mit der Person aufnehmen und lernen das Risiko einzuschätzen, so dass sie geeignete Sicherheitsmaßnahmen einleiten können.*

4. Umgang mit Gaffern und Medien

Thema: *Gaffer und sensationsgierige Medien behindern die Arbeit der Rettungskräfte. Welche Möglichkeit hat man, mit dieser zusätzlichen Belastung effektiv umzugehen, ohne dabei zwischen die Fronten zu geraten?*

Methode: *Rollenspiele, Diskussionen, Vorträge*

Ziel: *Jeder Teilnehmer erhält das Rüstzeug in entsprechenden Situationen klare Grenzen zu setzen, um seine Arbeit verrichten zu können.*

5. Didaktik für die Ausbildung von Nachwuchskräften

Thema: *Anregende Vorträge und spannende Seminare zu gestalten, ist erlernbar. Wie kann ich trockene Inhalte interessant vermitteln? Moderations- und Präsentationstechniken sowie Lehrmethoden.*

Methode: *Vorträge halten, Feedback bekommen, Videoaufzeichnungen*

Ziel: *Jeder Teilnehmer erlernt die wichtigsten Regeln und grundlegenden Fertigkeiten für erfolgreiche Wissensvermittlung.*

NachWieVor – Angebote für Chefs

1. Training für Vertrauensleute (peer support), mehrtägige Fortbildung und Supervision

Thema: *Nicht immer ist nach schwierigen Einsätzen eine psychologische Nachbesprechung notwendig, auch wenn der Einsatz an dem einen oder anderen nicht spurlos vorübergegangen ist. In diesem Fall kann es sinnvoll sein, einen ausgebildeten Kameraden zur Seite zu haben, der einen unterstützt und im Notfall entscheiden kann, wann das Gespräch mit einer Fachkraft vielleicht doch gesucht werden sollte.*

Methode: *Vorträge, Rollenspiele, Diskussionen, Videoaufzeichnungen, Kleingruppenarbeit*

Ziel: *Die Teilnehmer sind in der Lage, anhaltende Stressreaktionen bei Kameraden zu erkennen, dies in einer angemessenen Form anzusprechen und den Kameraden bei der Bewältigung wirksam zu unterstützen.*

2. Erstellung eines Notfallplans

Thema: *Ein Notfall (z.B. ein schwerer Betriebsunfall) wirkt sich nicht nur auf die direkt betroffene Person aus, sondern auch auf Sie als Vorgesetzten, auf andere Mitarbeiter, die Angehörigen der Betroffenen und letztlich auf die öffentliche Meinung. Die meisten Unternehmen und Organisationen sind auf Notfälle nicht vorbereitet. Wir erarbeiten einen individuellen Notfallplan mit Ihnen.*

Methode: *persönliche Gespräche*

Ziel: *Bei einem Notfall wissen Sie als Vorgesetzter genau, was als nächstes zu tun ist, und an was Sie alles denken müssen.*

Chronischer Stress – ein Thema für die Feuerwehr?

Häufig gestellte Fragen

Frage: Wie häufig tritt schwerwiegender Stress durch Feuerwehrarbeit tatsächlich auf?

NACHWIEVOR-Team: In der Gesamtbevölkerung geht man davon aus, dass eine von hundert Personen mit behandlungsbedürftigen Stresssymptomen aufgrund extremer Lebensereignisse kämpft. Männer und Frauen sind in unterschiedlicher Weise betroffen. Sind zwei von hundert Frauen betroffen, so leidet ein Mann unter zweihundert.

Für die Feuerwehr, die nach wie vor eine typische Männerdomäne ist, hat man

„Allein durch Routineeinsätze erleben etwa 12 von hundert Feuerwehrleuten in Deutschland schwerwiegende Stressreaktionen.“

deutlich höhere Zahlen gefunden.

Dabei muss

man unterscheiden, ob es um die Auswirkungen der Routinearbeit geht oder die Auswirkungen extremer Großschadensereignisse wie zum Beispiel Ramstein oder Eschede. Durch die Routinearbeit erleben in Deutschland etwa 12 von hundert Feuerwehrleuten schwerwiegende Stressreaktionen. Nach extremen Großschadensereignissen leiden bis zu 37 von hundert Feuerwehrleuten an den Folgen des Erlebten. Das ist mehr als ein Drittel.

Dabei darf man nicht vergessen, dass etwa 58 von hundert Feuerwehrleuten, also mehr als die Hälfte schon einmal einen Einsatz erlebt haben, nach dem sie Alpträume hatten oder die Erinnerung an diesen Einsatz sie längere Zeit nicht los ließ.

Frage: Was sind Stressreaktionen?

NWV-Team: Typische Reaktionen sind Alpträume oder das Wiedererleben ein-

zelner kritischer Augenblicke, als würden sie einem noch einmal passieren. Dabei kann man den Eindruck haben, die Situation noch einmal zu sehen, die Gerüche wieder in der Nase zu haben oder die Laute wieder zu hören und das, obwohl man zu Hause in seinem Bett liegt. Es scheint fast so, als hätte man seine Erinnerungen nicht mehr im Griff. Andere Stressreaktionen sind übermäßige Schreckhaftigkeit oder sich leicht über Kleinigkeiten riesig zu ärgern. Das führt oft dazu, dass man versucht, Situationen, Menschen oder Orten aus dem Weg zu gehen, weil sie einen an das Erlebte erinnern könnten. Auch das Ausdem-Weg-Gehen ist eine Stressreaktion.

Frage: Kann man diese extremen Stressreaktionen verhindern?

NWV-Team: Kurzfristig kann man sie nicht verhindern. Man darf aber nicht vergessen, dass Stressreaktionen eine gesunde Sache sind. Unser Körper und unser Geist sagen uns, dass wir an unseren Grenzen angelangt sind und das Erlebte erst einmal in Ruhe verdauen sollten.

Vor allem Freunden oder Kameraden zu erzählen, was passiert ist und wie man

„Schließlich werden alle Experten wie z.B. Ärzte oder Psychologen, die mit Folteropfern arbeiten, regelmäßig supervidiert.“

sich dabei gefühlt hat, entlastet. Die psychologische For-

schung hat sich allerdings mehr darum gekümmert, welche Faktoren Stressreaktionen begünstigen, sprich anhand welcher Eigenschaften einer Person man vermuten kann, dass sie aufgrund einer schwierigen Situation Stresssymptome entwickeln wird. Faktoren, die

hier eine Rolle spielen, sind zum Beispiel: wenig Berufserfahrung, frühere Stressreaktionen und in der konkreten stressvollen Situation das Gefühl, neben sich zu stehen oder nicht mehr ganz man selbst zu sein.

Frage: Wie können Feuerwehrleute denn mit schwierigen Einsätzen umgehen?

NWV-Team: Vor allem darüber reden. Das klingt zwar sehr nach Psychosachen, aber schwierige Lebensereignisse haben die Eigenschaft, dass man sie zuerst nicht strukturiert erinnert, sondern diese Struktur erst herstellen muss. Man kann sich das so vorstellen, als würde man einen spannenden Film in viele einzelne Bilder zerschneiden und sie zufällig zusammensetzen. Man könnte die Geschichte dieses Films nicht mehr verstehen. Indem wir nun hingehen, diese chaotische Reihenfolge wieder in eine Geschichte mit Anfang, Mittelteil und Ende bringen, entsteht die Struktur. Erst die Struktur gibt uns Menschen die Möglichkeit, schwierige Ereignisse zu verstehen und zu verarbeiten.

Bei der Feuerwehr kann man neben Gesprächen mit einzelnen Kameraden eine Einsatz-

“... Erinnerungen an schwierige Lebensereignisse können wie Filme sein, die man in einzelne Bilder zerschneidet und dadurch die Geschichte nicht mehr versteht ...“

nachbesprechung nutzen. Wenn es besonders belastend war, weil zum Beispiel Kinder getötet oder Kameraden verletzt wurden, dann kann man sich auch von „außen“ Unterstützung holen und eine psychologische Einsatznachbesprechung (Debriefing) durchführen.

Frage: Wie kann ich als Feuerwehrmann meinem Kameraden helfen, wenn ich sehe, dass es ihm nicht gut geht?

NWV-Team: Vor allem nicht schweigend vorbei gehen. Statt dessen ein Gespräch anbieten. Das ehrliche Interesse am Wohlergehen des anderen bewirkt in der Regel den Rest. Sollten die Schwierigkeiten bleiben oder Sie sich unsicher darüber werden, wie Sie sich verhalten sollen, dann holen Sie sich und für Ihren Kameraden einfach Unterstützung von einem Notfallpsychologen.

Frage: Und wie finde ich den?

NWV-Team: Rufen Sie uns unter der Nummer 0177 / 74 04 208 an oder schreiben Sie einfach ein Mail an "beratung@tiz-online.de".

Frage: Kann man vorbeugend gegen Stressreaktionen vorgehen?

NACHWIEVOR-Team: Ja. Es wird zwar immer Situationen geben, die einen an die eigenen Grenzen bringen, zum Beispiel Foltererfahrungen, eine Vergewaltigung oder eben Großschadenereignisse wie Eschede und Ramstein. Aber im Bereich der berufsbedingten Traumatisierung kann man vorbeugen. Die Stressforschung hat gezeigt, dass es eine große Rolle spielt, wie man eine Situation wahr nimmt, ob man diese Situation als stressvoll erlebt oder nicht. Ebenso kommt es auf die Vielfalt der Bewältigungsstrategien an, die einer Person zur Verfügung stehen. Beides sind Faktoren, die man üben und verändern kann.

Im Übrigen ist hier die ständig verfügbare Supervision durch einen Psychologen sinnvoll. Schließlich werden alle Experten, wie z.B. Ärzte oder Psychologen, die mit Folteropfern arbeiten, regelmäßig supervidiert. Das heißt nicht, dass jede Feuerwehr ihren eigenen Psychologen einstellen muss. Aber sie sollte einen Psychologen an der Hand haben, auf den sie zurückgreifen kann.

Traumatische Erfahrungen als Berufsrisiko – Folgen der Feuerwehrarbeit

Große Ereignisse werfen gewöhnlich ihre Schatten voraus. Im Fall von Großschadenereignissen werden die Schatten erst im Nachhinein sichtbar. Ein solches Ereignis hinterlässt bei den Überlebenden aber auch bei Zeugen und den beteiligten Einsatzkräften bleibenden Eindruck. Das Zugunglück in Eschede 1998 oder der Absturz der MD-11 der Swissair haben dies drastisch vor Augen geführt. Es wurde einmal mehr deutlich, welchen ungeheuren Belastungen Rettungskräfte ausgesetzt sind.

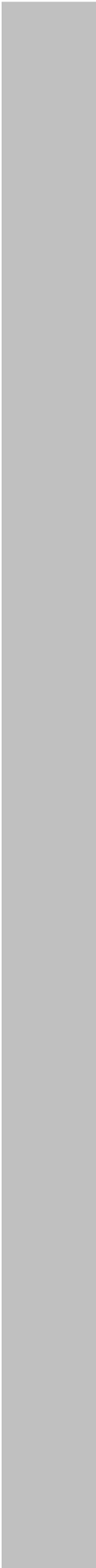
Rettungskräfte werden regelmäßig Zeugen menschlicher Katastrophen. Sie tragen extreme Verantwortung, wenn es um Leben und Tod geht. Immer wieder können sie trotz persönlichem Einsatz und sehr guter Ausbildung nicht mehr helfen und müssen hilflos zusehen, wie Menschen zu Schaden oder gar ums Leben kommen.

„Krisen meistert man am besten,
indem man ihnen zuvor kommt“
(Walt Whitman Rostow, amerik.
Wirtschaftswissenschaftler)

Eine solche Erfahrung bringt die meisten Menschen an ihre seelischen Grenzen. Rettungskräfte wissen um diese Tragik. Sie

gehören zu denjenigen, die am besten mit diesen Erfahrungen umgehen können und zwangsläufig müssen. Das ist ihr Job. Doch die Häufung belastender Einsätze birgt gerade für sie die Gefahr, diese Erlebnisse nicht länger abschütteln zu können. Als denkende und fühlende Wesen sind sie nicht davor gefeit, aufgrund ihres Dienstes seelischen Schaden zu erleiden.

Die Auswirkungen können seelischer wie körperlicher Natur sein und werden oft nicht mit den auslösenden Ereignissen in Verbindung gebracht. Wiederkehrende Alpträume und anhaltende Stresszustände zählen zu den häufigsten Folgen. Für die Betroffenen bedeutet das einen zunehmenden Verlust an Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Die Belastung des Einzelnen wirkt sich unweigerlich auf die Organisation aus. Betroffene Mitglieder verlieren die Freude an ihrem Dienst oder fehlen häufiger, weil sie krank sind. Langfristig gesehen verlassen gute Mitarbeiter die Organisation vielleicht, um sich etwas anderes zu suchen oder aber, um früher in den Ruhestand zu gehen. Auf diese Weise schlagen schwierige Situationen im Einsatz auf Dauer auch betriebswirtschaftlich zu Buche. Das Leid der Betroffenen ist damit nicht zu Ende, sondern verschwindet nur aus dem Bewusstsein der Kollegen. Im Brandschutz gilt schon lange der Grundsatz „Vorbeugen ist besser als Löschen“. Das Selbe gilt auch für den Umgang mit belastenden Ereignissen.



Die Forschung über Stress hat eindeutig gezeigt, dass der Entstehung von chronischem Stress bereits im Vorfeld wirkungsvoll begegnet werden kann. Stress effektiv zu verarbeiten, ist erlernbar. Zur Vorbeugung gehört auch, dass nach Einsätzen extremer Art

Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun. (Goethe, 1749-1832)

kurzfristig ein Team von Fachleuten zur Stelle ist, um gemeinsam mit den Einsatzkräften die Situation aufzuarbeiten und als Gesprächspartner zur Verfügung zu stehen. Auf diese Weise wird die Organisation ihrer Verantwortung gerecht, Schaden nicht nur von der Allgemeinheit, sondern auch von ihren Mitgliedern abzuwenden.

Leitlinien unserer Arbeit

Menschenbild

Das Konzept von **NACHWIEVOR** geht davon aus, dass wir uns als Menschen **bewusst mit unserer Umwelt auseinandersetzen**, indem wir Erfahrungen machen, diese beurteilen und unsere eigenen Folgerungen daraus ziehen. Wir bewerten unsere Erfahrungen auf der Grundlage unserer Wünsche, Gedanken und Gefühle. Indem wir uns damit beschäftigen, was wir wollen, denken und fühlen, verändern wir die Art und Weise wie wir erleben, was uns widerfährt. Damit schaffen wir den Freiraum, um in Zukunft bestmöglich darauf reagieren zu können.

Vorbeugen ist besser als Heilen

Die Maßnahmen im Rahmen von **NACHWIEVOR** zielen darauf ab, von vorn herein zu verhindern, dass Stress zu chronischem Stress wird. Bereits im Vorfeld belastender Ereignisse lernen die Kursteilnehmer wie sie eine Notfallsituation am besten bewältigen. Ist die Krisensituation eingetreten, ist *spätestens* nach drei Tagen jemand von uns zur Stelle, um Sie bei der Bewältigung dieser Situation zu unterstützen.

Kompetenz in Theorie und Praxis

Das Team für **NACHWIEVOR** besteht aus Diplompsychologen, die sich auf die Notfallpsychologie spezialisiert haben. Sie sind ausgebildet in Methoden, die speziell für Krisensituationen entwickelt wurden und sich darin bewährt haben. Sie fühlen sich den Erkenntnissen der notfallpsychologischen

Forschung verpflichtet und halten ihre Seminarinhalte und -methoden jeweils auf dem neuesten Stand. Unsere eigene Supervision, laufende Fortbildung und die Befragung unserer Teilnehmer verstehen wir als Maßnahmen der Qualitätssicherung.

Vertraulichkeit ist selbstverständlich.

Selbstbestimmtes Lernen

Als Experten für sich selbst und ihre Arbeit behalten die Kursteilnehmer die vollständige Kontrolle darüber, was sie aus den Seminaren mitnehmen wollen oder nicht.

Als Experten für Erleben und Verhalten klären wir unsererseits gemeinsam mit den Teilnehmern ab, was sie lernen wollen. Unsere Aufgabe sehen wir darin, sie beim **Erreichen ihrer eigenen Lernziele** zu unterstützen.

Lernen durch Erfahrung

In unseren Seminaren verfahren wir nach dem Grundsatz „**Lernen durch Erfahrung**“. Mit Methoden wie Rollenspiel, Kleingruppenarbeit und Brainstorming ermöglichen wir Kursteilnehmern neue Erfahrungen und lassen sie ihre eigenen Lehren daraus ziehen. **Was ein Mensch selbst erfahren hat, vergisst er nicht mehr.**

Ziele

Wir sind erst zufrieden, wenn auch unsere Teilnehmer mit dem zufrieden sind, was sie bei uns gelernt haben. Es ist uns wichtig, sie dabei zu unterstützen, ihre Gesundheit zu erhalten.

Stefanie Rösch wurde 1970 in Berlin geboren. Sie absolvierte nach dem Abitur ein Freiwilliges Soziales Jahr und studierte zwischen 1991 und 1998 Psychologie in Konstanz. Seit 1998 ist sie freiberuflich tätig.

Frage: Welche Schwerpunkte haben Sie in Ihrem Studium gesetzt?

Rösch: Durch mein Praktikum in den USA bin ich auf die Themen Notfallpsychologie, Krisenintervention und Folgen traumatischer Erfahrungen gekommen. Ich hatte dort die Gelegenheit, Einblick in die Arbeit mit Opfern von Gewalt zu bekommen. Die Leute, die dort mit den Betroffenen arbeiten, sind sehr engagiert. Die Geschichten, die sie von ihrer Arbeit erzählten, machten mir deutlich, dass einige Einsätze nicht spurlos an ihnen vorübergegangen waren. Die Arbeit mit Betroffenen macht eben betroffen. Deswegen habe ich mich gegen Ende meines Studiums und in meiner Diplomarbeit vor allem mit berufsbedingter Traumatisierung von Feuerwehrleuten beschäftigt.

Frage: Warum interessieren Sie sich für das Thema traumatische Erfahrungen?

Rösch: Gute Frage. Für mich ist es ein Bereich, in dem ich mit gesunden Menschen arbeite, die durch ein schwieriges Lebensereignis vorübergehend überfordert sind; vorübergehend, wenn sie rechtzeitig qualifizierte Unterstützung bekommen. Ein anderer Grund ist, dass ich durch meine Arbeit in den letzten Jahren den Eindruck hatte, dass der Bereich vor allem der Vorbeugung von traumatischem Stress, völlig vernachlässigt wird. Hier gibt es viel Neues zu entwickeln und umzusetzen und ich kann mein Fachwissen endlich anwenden. Ein dritter, sehr persönlicher Grund ist die Erfahrung, dass alles gut werden kann, wenn einem im richtigen Moment jemand zur Seite steht.

Frage: Welche Qualifikationen haben Sie erworben?

Rösch: Ich habe ein Kriseninterventionstraining in den USA absolviert, sowie eine Ausbildung für die Notfallarbeit am Telefon. Hier in Deutschland habe ich mich zur Debrieflerin ausbilden lassen, kann also psychologische Einsatznachbesprechungen anleiten. Gesprächsführung und Beratung gehören ja zur Ausbildung im Studium.

Frage: Wie sieht es mit praktischer Erfahrung aus?

Rösch: In meinem Freiwilligen Sozialen Jahr habe ich mit Kindern gearbeitet, die aus schwierigen familiären Situationen kamen. Seitdem habe ich unter anderem Menschen in schwierigen Situationen beigegeben, Debriefings für das Technische Hilfswerk durchgeführt und zusammen mit Kollegen Lawinopfer betreut. Ich bin jedes Mal wieder davon beeindruckt, mit wieviel Mut Betroffene ihrer Zukunft begegnen. Neben dieser Arbeit bin ich auch als Seminarleiterin mit dem Thema „Krisenintervention“ tätig.

Frage: Welche Ziele verfolgen Sie mit dem Projekt „NACHWIEVOR“?

Rösch: Mein persönliches Ziel ist es, Feuerwehrleuten und anderen Menschen, die in schwierige Situationen kommen, so gut zur Seite zu stehen, dass belastende Erlebnisse nicht als traumatische Erfahrungen haften bleiben, sondern eine bewältigbare Herausforderung bleiben.

Frage: Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Rösch: Viele Seminare und wenig Notfälle. 😊

Claus Rüegg wurde 1971 in Sonthofen im Allgäu geboren und durchlief nach seinem Abitur 1990 zwischen 1991 und 1993 eine Ausbildung zum Reserveoffizier bei der Bundeswehr in der Truppengattung ABC-Abwehr. Nach anschließendem Studium der Psychologie ist er seit Februar 1999 freiberuflich tätig.

Frage: Was hat Sie damals bewogen, Psychologie zu studieren?

Rüegg: Durch meine positiven Erfahrungen bei der Ausbildung von Grundwehrdienstleistenden wurde mir klar, dass ich später einmal mit Menschen arbeiten will. Dabei habe ich sehr viel über Gruppendynamik gelernt. Diese praktischen Fähigkeiten wollte ich durch mein Studium ergänzen.

Frage: Warum haben Sie sich auf das Gebiet der traumatischen Erfahrungen spezialisiert?

Rüegg: Vielleicht erwarten Sie jetzt, dass ich Ihnen von etwas Furchtbarem berichte, das ich erlebt habe. Aber da muss ich Sie enttäuschen. Ein Grund war das Interesse für Krieg, das ich aus meiner Zeit als Soldat mitgebracht habe. Mir wurde schon damals klar, dass Krieg zum Schrecklichsten gehört, was man sich überhaupt vorstellen kann. Dies ist sicherlich eine Ursache dafür, dass ich mich als studentischer Mitarbeiter in der Projektgruppe *Friedenspsychologie* engagiert habe. Dabei habe ich mich mit dem Thema *Konflikt* in seinen vielfältigen Ausprägungen beschäftigt.

Frage: Was qualifiziert Sie ihrer Meinung nach, im Bereich der Psychotraumatologie zu arbeiten?

Rüegg: Seit der Gründung des Trauma-Informations-Zentrums im Februar 1999 mit Stefanie Rösch habe ich versucht, jede Gelegenheit für Fortbildung und praktische Erfahrung zu nutzen. Ich machte eine Ausbildung zum Debriefler (psychologische Einsatznachbesprechung) und habe Familien betreut, die Opfer des Lawinenunglücks von Galtür geworden waren. Außerdem war ich an der Nachbereitung für Polizisten, die von ihrer UN-Mission in Bosnien zurückgekehrt waren, beteiligt und führte Debriefings für eine Spezialeinheit des THW durch. Die Spezialeinheit war wenige Tage zuvor von ihrem Einsatz bei der Erdbebenkatastrophe in der Türkei zurück gekommen. Seit 2000 mache ich eine mehrjährige Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächsführung.

Frage: Wie sehen Ihre Zukunftspläne aus?

Rüegg: Stefanie Rösch und ich wollen mit dem Projekt NACHWIEVOR gemeinsam mit Klaus Bühler ein Zeichen setzen. Ich denke, es ist an der Zeit, dass man sich um die psychische Gesundheit von Menschen kümmert, die durch ihren Beruf größeren Risiken als andere ausgesetzt sind, mit Tod und Leid in Berührung zu kommen.

Klaus Bühler wurde 1966 in Biberach / Riss geboren. Seine Berufslaufbahn fing er mit einer Schreinerlehre an. Nach Zivildienst und Abitur auf dem zweiten Bildungsweg begann er das Psychologiestudium in Konstanz, das er 1997 abschloss. Seither arbeitete er als Seminarleiter in der beruflichen Bildungsarbeit mit Jugendlichen und als psychologischer Berater in einer Rehaklinik. Seit 1999 ist er freiberuflich tätig und seit 2000 freier Mitarbeiter des Trauma-Informations-Zentrums für NACHWIEVOR.

Frage: Welche Schwerpunkte haben Sie in Ihrem Studium gesetzt?

Bühler: Da ich schon erste Erfahrungen im Berufsleben hatte, interessierte mich vor allem die Arbeits- und Organisationspsychologie. Besonders spannend daran war für mich, wie sich die Umgangsformen innerhalb der Organisation auf das Betriebsklima und letztendlich auf das Befinden und die Gesundheit des Einzelnen auswirken.

Frage: Warum interessieren Sie sich für das Thema traumatische Erfahrungen?

Bühler: Traumatische Erfahrungen im Berufsleben spielen sich nicht in einem anonymen Rahmen ab, sondern in Organisationen wie zum Beispiel einer Feuerwehr. Für die Bewältigung dieser Erfahrung ist es wichtig, wie die Mitglieder dieser Feuerwehr oder auch jeder anderen Organisation miteinander umgehen. Da ich selbst lange Zeit als Freiwilliger Feuerwehrmann in Ulm-Donaustetten tätig war, kenne ich die Problematik und das Umfeld aus eigener Erfahrung.

Frage: Welche Zusatzqualifikationen haben Sie erworben?

Bühler: Bereits während meines Studiums habe ich eine Grundausbildung in Gesprächsführung abgeschlossen. Ebenso wie Frau Rösch und Herr Rüegg habe ich die Ausbildung zum Debriefler (Leiter einer psychologischen Einsatznachbesprechung) durchlaufen. Zur Zeit nehme ich berufsbegleitend an der Zusatzausbildung zum Gesprächstherapeuten teil.

Frage: Wie sieht es mit praktischer Erfahrung aus?

Bühler: In der beruflichen Bildungsarbeit habe jugendliche Auszubildende mit schulischen Schwierigkeiten unterrichtet. Dabei war es genau so wichtig, sie zu motivieren und ihre Probleme ernst zu nehmen, wie den Lernstoff zu vermitteln. Später war ich als Psychologe in einer Rehaklinik tätig. Die Leute dort mussten sich auf eine neue Lebenssituation einstellen. Meine Aufgabe bestand darin, sie dabei zu unterstützen und damit verbundene Ängste abzubauen. Zusammen mit Stefanie Rösch und Claus Rüegg habe ich Familien, die vom Lawinenunglück in Galtür betroffen waren, betreut.

Frage: Welche Ziele verfolgen Sie mit Ihrer Arbeit für NachWieVor?

Bühler: Wichtig ist mir, unseren Teilnehmern soviel nützliches „Handwerkszeug“ aus der Psychologie zu vermitteln, dass sie für den Notfall gut gerüstet sind und ihn heil überstehen. Außerdem denke ich, dass dieses Handwerkszeug auch im alltäglichen Umgang mit sich selbst und anderen von großem Nutzen ist.

Frage: Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Bühler: Zunächst wünsche ich mir, dass unser Angebot viele Menschen erreicht. Unseren Teilnehmern wünsche ich eine gute Zeit in den gemeinsamen Seminaren. Und falls es einmal hart auf hart kommen sollte, das Vertrauen darauf, dass sich jede Krise meistern lässt.