

# Schwächen akzeptieren

**Belastungsreaktionen der Psyche sind normale Reaktionen auf außergewöhnliche Situationen. Polizisten unterstützen Polizisten dabei, belastende Ereignisse aufzuarbeiten.**

**R**eizbarkeit, Schlafstörungen, ständiges Grübeln und Alpträume zählen zu den häufigsten Reaktionen nach einer psychischen Belastung. „Zwei Drittel der Betroffenen leiden in den ersten Tagen und Wochen nach einem schwer belastenden Ereignis unter solchen oder ähnlichen Symptomen“, erklärt Mag. Elisabeth Schneider, Projektkoordinatorin des psychologischen Dienstes der Sicherheitsakademie. „In dieser Phase kann es sehr hilfreich sein, wenn Betroffene

Unterstützung erhalten.“ Diese Unterstützung bieten österreichweit 52 „Peers“ an.

„Peers“ („Gleiche“) haben den Vorteil gegenüber Externen, dass sie dienstliche Eigenheiten kennen und eventuelle Maßnahmen darauf abstimmen können. Im Februar 2007 wurden weitere „Peers“ ausgebildet. Sie stehen allen Polizistinnen und Polizisten im Rahmen des Projekts „Peer-Support“ zur Verfügung.

Polizisten sind häufig Situationen ausgesetzt, die psychische Belastungsreaktionen nach sich ziehen. Sie können zu länger anhaltenden Belastungsstörungen führen, wenn sie unbearbeitet bleiben – je länger man die Reaktionen anstehen lässt, desto hartnäckiger können die Belastungsstörungen werden. In Extremfällen können die Beamten ihren Beruf nicht mehr ausüben.

„Am belastendsten, so berichten Polizisten immer wieder, sind Amtshandlungen, bei denen es um Kinder als Opfer geht“, erzählt Elisabeth Schneider. Schwer verkraftbar sind auch Fälle, in denen die Beamten als Retter gerufen werden und einem Sterbenden beim Sterben zusehen müssen. „Das wird als extreme Hilflosigkeit erlebt.“ Meist ziehe es dauerhafte Schuldgefühle nach sich.

Es muss nicht immer Blut fließen. Sehr belastend ist eine eigene Lebensgefährdung oder wenn Menschen zuse-



**Einsatzübung der Polizei: Nach jedem lebensgefährdenden Waffengebrauch wird Unterstützung durch „Post-Shooting-Betreuer“ angeboten.**

hen müssen, wie andere in Lebensgefahr schweben – auch, wenn die Situation „gut“ ausgeht.

**Post-Shooting.** Dass Polizisten nicht jedes Ereignis im Dienst mir nichts dir nichts wegstecken, fiel in den achtziger Jahren nach Anwendungen von Schusswaffen auf. Der Trend zur Betreuung von Einsatzkräften kam aus den USA. Anfang der neunziger Jahre riefen Psychologen des Innenministeriums das Projekt „Post-Shooting-Betreuung“ ins Leben. Seither wird Polizisten psychologische Unterstützung angeboten, wenn sie im Dienst mit einem lebensgefährdenden Waffengebrauch konfrontiert gewesen sind.

Das Projekt entwickelte sich im Lauf der Zeit und wurde auf andere belastende Ereignisse ausgedehnt. Vor Kurzem wurde es in „Peer-Support“ umbenannt. Vor allem in den letzten



**Elisabeth Schneider: „Zwei Drittel leiden unter solchen Symptomen.“**

Jahren wurde das Unterstützungsangebot immer häufiger angenommen. Im Jahr 2002 gab es österreichweit 17 Fälle, im Jahr 2006 waren es 60.

Während die „Post-Shooting-Betreuung“ aus-

schließlich durch E1-Beamte erfolgte, leisten den „Peer-Support“ auch E2-Beamte. Dem „Peer-Support“-Team gehören mehrere Polizistinnen und Polizisten an, die ein Psychologiestudium abgeschlossen haben, beispielsweise Mag. Linda Kaltenhofer von der Polizeiinspektion Rathaus in Salzburg, oder MMag. Markus Brentschun in Kärnten.

Ob ein belastendes Ereignis eine psychische Reaktion nach sich zieht, hängt nicht allein von der Art des Ereignisses ab oder

von dessen Schwere. „Meistens kommen mehrere Faktoren zusammen“, erklärt Elisabeth Schneider. „Es liegt zu einem großen Teil auch an der aktuellen Lebenssituation eines potenziell Betroffenen.“ Das könnten auch private Umstände sein, wie der Tod eines Angehörigen, eine Scheidung oder eine sonst schwierige Lebenssituation. Auch wenn sich dienstliche Belastungsereignisse häufen, kann das psychische Reaktionen begünstigen – wenn etwa ein Angehöriger eines Verkehrsunfallkommandos mehrere tödliche Verkehrsunfälle hintereinander aufnehmen muss, und die zeitlichen Abstände dazwischen kurz sind, und der Psyche keine Zeit bleibt, sich zu erholen. In solchen Fällen können sich relativ „normale“ Situationen belastend auswirken.

Ähnliche „Peers“-Projekte gibt es für Feuerwehr- und Rettungsbedienstete. Sanitäter zum Beispiel erleben es noch öfter als Polizisten, dass Verunglückte „unter ihren Händen wegsterben“. Auch sie können von Schuldgefühlen gequält werden. Dasselbe betrifft Feuerwehrleute, denen es nicht mehr gelingt, Menschen aus einem brennenden Gebäude zu befreien, weil sie sich selbst nicht gefährden dürfen.

Ursache für Belastungsstörungen ist meist, dass die Grundannahme eines sicheren Lebens in ihren Grundfesten erschüttert wird. Polizistinnen und Poli-



Weit mehr Ereignisse als bisher angenommen setzen Einsatzkräften psychisch hart zu.

zisten wissen zwar, dass sie in gefährliche Situationen kommen können, zum Beispiel in einer Fahndung nach einem Bankräuber. „Trotzdem gerät ihr Sicherheitsgefühl aus den Fugen, wenn es dann tatsächlich eintritt“, erläutert Elisabeth Schneider. „Die Psyche hat plötzlich nicht mehr die Gewissheit, jede Situation im Griff zu haben und mit ihr umzugehen.“ Sie merke, dass das Sicherheitsgefühl bisher nur scheinbar bestanden habe.

#### Man kann nicht alles im Griff haben.

„Dieses Nicht-unter-Kontrolle-Haben muss der Mensch erst lernen“, sagt Schneider. „In der nachfolgenden Betreuung sollte sich der oder die Betroffene bewusst machen, dass er oder sie grundsätzlich einsatzfähig ist, dass es aber Einzelfälle gibt, in denen er oder sie die Situation nicht im Griff hat.“

Diese Schwäche zu akzeptieren, sei in Wahrheit eine Stärke. Viele Polizistinnen und Polizisten verneinen, sie müssten jeder Situation gewachsen sein. Psychologische Unterstützung anzunehmen, legten sie sich als Schwäche aus. Sie verdrängen die Symptome und es kann zu dauerhaften Belastungen kommen.

„Das Gegenteil ist der Fall“, betont Schneider. „Es ist ein Zeichen von Professionalität, wenn man in der richtigen Situation die richtige Handlung setzt.“ In anderen Berufen sei es eine Selbstverständlichkeit, psychologische Unterstützung anzunehmen. Polizisten sollten sich vor Augen halten: Belastungsreaktionen der Psyche sind normale Folgen außergewöhnlicher Situationen.

Die „Peers“ der Polizei bieten ihre Dienste aktiv an. „Sie machen die Kolleginnen und Kollegen unaufdringlich auf sich aufmerksam“, berichtet Schneider. Oft ist es für die Betroffenen im ersten Moment nicht erkennbar, dass sie Unterstützung benötigen werden. Erst wenn sich Schlafstörungen einstellen, oder Bilder immer wiederkehren, wird den Beamten bewusst, dass sie die Situation professionell aufarbeiten sollten.

Erstgespräche dauern in der Regel ein bis eineinhalb Stunden. Meist reicht eine Begleitung in der ersten Phase nach einem belastenden Ereignis und es kommt zu drei bis vier Kontakten. Den Ort können die Betroffenen bestimmen. „Manche Kollegen wollen auch ihre Familie in die Unterstützung

einbeziehen“, sagt Schneider. In solchen Fällen führen die „Peers“ die Gespräche in der Wohnung der Betreuten.

Die Gespräche werden „strukturiert“ geführt. „Sich die Dinge nur von der Seele zu reden, ist manchmal zu wenig“, erklärt Schneider. Aufgabe der „Peers“ sei es, die Betroffenen dabei zu unterstützen, Struktur in ihre Gedanken zu bringen. „Ein Trauma ist immer mit einem gewissen Chaos im Kopf verbunden.“ Viele Opfer berichten, es sei ihnen unmöglich, sich zu konzentrieren. Sie könnten weder einen Zeitungsartikel zu Ende lesen, noch hielten sie einen Spielfilm durch.

**Die „Peers“ unterstützen** die Betroffenen in erster Linie dabei, ihre eigenen Kräfte zu mobilisieren und teilweise wieder zu entdecken, dass sie selbst in der Lage sind, mit schwierigen Situationen umzugehen, wie ihrer Traumasituation.

„Langzeittherapien leisten wir keine“, sagt Schneider. Kristallisiert sich während der Unterstützungsgespräche heraus, dass der oder die Betroffene psychotherapeutische Hilfe brauchen könnte, vermitteln die „Peers“ an Fachleute.

Gerhard Brenner