Stress im Rettungsdienst-Helfer in der Not

Kevser Atvur

Die Vorstellung jeden Tag am Schreibtisch zu sitzen und einen Berg voller Dokumenten zu bearbeiten bringt viele dazu, sich nach einem aufregenden Traumjob umzusehen. Raus aus dem Büro, weg vom Schreibtisch, neue Abenteuer erleben. Der Rettungsdienst sowohl Haupt-als auch Ehrenamtlich bietet Abwechslung; aber für welchen Preis?

„Kurz nach vier klingelt der Wecker, erste Stresssituation!“

Für viele Rettungsdienstmitarbeiter beginnt der Stress schon früh am Morgen in der Frühschicht, wenn der Wecker um 4 Uhr klingelt und sie aus dem Brett ruft. Diese Strapazen kennen viele Menschen und sind in anderen Branchen nicht anders. Doch im Gegensatz zu diesen ist es für einen Rettungsdienstmitarbeiter der Startschuss in einen Arbeitstag voller Beanspruchung und Emotionen und zwar positiven wie auch negativen.

Jürgen Weihing, ist seit 29 Jahren als Hauptamtlicher Rettungsassistent in der Rettungswache Tübingen tätig. Aufgrund seiner langjährigen Berufserfahrung kennt er sich sehr gut mit dem Thema „Stress im Rettungsdienst“ aus, sodass er seine jungen Kollegen mit Rat und Tat zur Seite stehen kann. „Gemütlich anziehen und frühstücken“, am liebsten beginnt er den Tag langsam und das empfiehlt Jürgen Weihing seinen Kollegen. Bei der Arbeit angekommen wird der Schichtwechsel und Fahrzeugübernahme mit anschließendem Fahrzeugcheck durchgeführt. Dann beginnt das Warten auf den ersten Einsatz des Tages. Von Stress ist noch nichts zu sehen.

Plötzlich ertönt der deutlich vernehmbare Piepser, der Alarm am Funkmeldeempfänger. Auf den Alarm reagiert jeder etwas anders. Meistens durchfährt die Anfänger ein kurzer Schreck und dann schießt Adrenalin durch den Körper. Gedanklich heißt es nur, so jetzt geht’s los. Jürgen Weihing kann nachvollzeihen, das der Piepser bei einem neuen Kollegen Nervosität auslöst. Er selber jedoch empfindet es „Tagsüber, wenn man eh wach ist, ist es in der Zwischenzeit ganz normal, man weiß es ist ein Einsatz und man legt los. Nachts aus dem Schlaf raus, ist natürlich immer Stress!“ Auf dem Weg ins Fahrzeug wird ihnen per Funk über die Piepser mitgeteilt, um was für einen Einsatz es sich handelt und wohin sie zu fahren haben.



Die Leitstelle Organisiert die Einsatzfahrzeuge • Foto: K.Atvur

Am Fahrzeug angekommen wird der Alarm bestätigt, nun weiß die Leitstelle, dass sich die Besatzung am Fahrzeug befindet und abfahr bereit ist.
Die Einsatzfahrzeuge sind mit der neuesten Technik ausgestattet. Die Route zum Einsatzort wird durch ein Navi automatisch berechnet. Dies ist eine große Hilfe, da neue Kollegen meistens noch nicht über ausreichende Ortskenntnis verfügen oder die Karte nicht richtig lesen können. Durch das Navigationsgerät wird Last – vor allem für die Hauptamtlichen Rettungsassistenten entnommen „Wenn man zwei neue unerfahrene Kollegen im Auto hat, die sich noch nicht auskennen und eine Einweisung benötigen ist anstrengend. Man hat Sorgen wie dann der Tag abläuft wegen der Vorgehensweise. Ich muss immer daran denken, stimmt alles?“ Dabei ist es gerade im Rettungsdienst wichtig sich auf die Arbeit zu konzentrieren, so geht es vielen Hauptamtlichen Rettungsassistenten.

Es ist wichtig, sich erst vor Ort ein Bild über die Unfallsituation zu machen

Die Aufregung und der Adrenalinspiegel steigen je näher man dem Ereignisort kommt. Wichtig ist es während der Fahrt, die Unfallsituation nicht zu kategorisieren. Denn angekommen, erwartet einen ein anderes Bild! Sich vor Ort auf die neue Situation einzustellen, ist wiederum noch mühseliger. Deswegen ist es besser, erst dann Entscheidungen zu treffen, nachdem man den Patienten gesehen hat.



Einsatzkräfte fahren mit Sonderrechten zum Einsatzort • Foto: K.Atvur

Nachdem die Besatzung sich einen Überblick verschafft hat, beginnt die Anamnese des Patienten. In den meisten Fällen sind Bekannte, Freunde oder einfach nur „Gaffer“ anwesend. Durch die Konzentration auf die Arbeit wird der Trubel im Hintergrund fast nicht wahrgenommen. Während der Behandlung des Patienten muss der Rettungsassistent schwierige Entscheidungen treffen, die ihm im Laufe seiner Dienstzeit durch die Erfahrung leichter fallen. Doch trotz langer Dienstzeit können Fälle auftreten die gedanklich schon Stress auslösen zu diesen Fällen gehören wie Jürgen sagt „Ein größeres Unglück wie z.B. MANV“. MANV bedeutet Massenanfall von Verletzten.

Bei jüngeren Rettungsdienstmitarbeitern ist die Behandlung des Patienten immer noch eine größere Herausforderung als bei erfahreneren Kollegen, denn ihnen fehlt die Routine. Der Einsatzstress wirkt sich oft als „Orientierungsskiller“ aus. Stressabhängige, geistige Ausfallerscheinungen bewirken oft eine Abnahme der Leistungsfähigkeit und die Einsatzkraft versucht, mit nur noch wenig wahrgenommenen Informationen seiner Tätigkeit nachzugehen. Um die Überbelastung dabei besser in den Griff zu bekommen, können erfahrene Mitarbeiter wie Jürgen Tipps auf den Weg mitgeben „Die Kommunikation im gesamten Team, ruhig zu bleiben, viele Dinge nicht persönlich zu nehmen, immer versuchen Ruhe zu bewahren“. Damit sind gute Bedingungen zur Behandlung des Patienten vorausgesetzt.

Patient ist Transportbereit!

Nach der Behandlung des Patienten wird er transportfähig ins Fahrzeug gebracht. Hierbei sind wesentliche Dinge zu beachten, wie z.B. Rückenschonendes arbeiten der Einsatzkräfte. Denn durch falsches Anheben der Trage wird der Körper unnötigen Belastungen ausgesetzt, die sich wiederum negativ auf die Psyche der Einsatzkräfte auswirkt. Durch die richtige Hebetechnik und der richtigen Körperhaltung kann der Rücken geschont werden. Beim Patienten ist zu beachten, ihn möglichst schonend ins Fahrzeug zu transportieren, vor allem bei Verletzungen wie z.B. einem Knochenbruch oder bei einem Herzinfarkt. Im Fahrzeug wird der Patient nochmals versorgt. Denn während der Fahrt bleibt ein Rettungsdienstmitarbeiter beim Patienten. Der Fahrer meldet sich per Funk bei der Leitstelle und übergibt wichtige Patientendaten sowie auch die Diagnose. Die Leitstelle meldet den Patienten nun an einer geeigneten Klinik an und bestätigt dies dann über Funk bei der Einsatzkraft, die gerade fährt.

Zustandsverschlechterung während der Fahrt

Oft kommt es vor, dass sich der Zustand des Patienten noch während der Fahrt verschlechtert. Wichtig ist nun, dass die Besatzung Ruhe bewahrt. Der Rettungsassistent entscheidet nun schnell in Absprache mit der Leistelle, ob er mit Sonderrechten in Richtung Klinik fahren sollte. Wenn es sich hierbei um einen Notarzteinsatz handeln würde, läge die Entscheidungskraft beim Notarzt ob nun mit Sonderrechten gefahren wird oder nicht.

§35 Sonderrechte besagt, „das die Fahrzeuge des Rettungsdienstes von den Vorschriften der STvO befreit sind, wenn höchste Eile geboten ist, um Menschenleben zu retten oder schwere gesundheitliche Schäden abzuwenden.“

Der Rettungsassistent setzt Blaulicht und Einsatzhorn zusammen ein. Damit signalisiert er den anderen Verkehrsteilnehmern den Weg frei zu machen. Nun gilt §38 Wegerecht, das besagt „Blaulicht und Einsatzhorn zusammen ordnen an: Alle übrigen Verkehrsteilnehmer haben sofort freie Bahn zu schaffen. Wegerecht darf im Rettungsdienst nur beansprucht werden, wenn höchste Eile geboten ist, um Menschenleben zu retten oder schwere gesundheitliche Schäden abzuwenden.“

Mit Sonderrechten zu fahren, kann Aufgrund der Verkehrsbedingungen sehr anstrengend werden. Es steckt viel mehr Arbeit dahinter, nicht nur einfach aufs Gaspedal drücken und losheizen, denn der Rettungsassistent muss auf die anderen Verkehrsteilnehmer achten und möglichst vorsichtig fahren, da der Patient im Fahrzeug jede Bewegung wahrnimmt.

Ankunft in der Klinik

Die Kliniken haben separate Einfahrten für die Rettungsdienstfahrzeuge. Diese befinden sich direkt in der Notaufnahme. Die Einsatzkraft am Steuer des Fahrzeuges bestätigt per Funk an die Rettungsleitstelle die Ankunft in der Klinik. Patienten mit sehr schlechtem Zustand werden direkt in den „Schockraum“ gebracht. Im Schockraum wartet bereits ein Arzt und Fachpersonal der Klinik. Die Rettungsdienstmitarbeiter lagern den Patienten von ihrer Trage auf die Liege im Schockraum um. Der Rettungsassistent hat nun die Aufgabe, eine professionelle „mündliche Übergabe“ an den Arzt zu machen. Dies beinhaltet unter anderem die Diagnose und die vorgenommenen Maßnahmen.

Nach dem Einsatz

Vor der Erholung muss noch die Trage und das verwendetet Material gereinigt werden. Danach kann die Besatzung tief Luft holen. Jeder reagiert nach dem Einsatz anders. Jürgen: „Erst mal muss ich eine Zigarette rauchen.“ Bei schweren Notfällen empfiehlt er Erfahrung –und Meinungsaustausch mit Kollegen oder eventuelle Notfallseelsorge, die er noch nie benötigt hat! „Habe zwar noch nie mitgemacht, trotzdem würde ich es jederzeit befürworten“.

Viele nehmen die Arbeit auch mit Nachhause und lassen sich den Einsatz nochmal durch den Kopf gehen. Jürgen nimmt die Arbeit gedanklich immer dann Nachhause, wenn es ein besonderer Einsatz war, sodass er gedanklich nochmal Revue passiert.

Nachdem sich die Besatzung im Fahrzeug über Funk bei der Rettungsleitstelle freigemeldet hat d.h. „Einsatzbereit“, dürfen sie wieder zurück zur Wache, falls kein neuer Notfall auftritt.

Die Rettungswache

Die Tübinger Rettungswache bietet viele Möglichkeiten, die Überbrückungszeit zum nächsten Einsatz angenehm zu gestalten. Es befinden sich ein Aufenthaltsraum in der Wache indem ein Kaffeeautomat, eine gemütliche Ledercouch, ein Tischkicker, ein Esstisch und Küche vorhanden sind und Schlafräume für die Nachtschicht.



Zwei Rettungssanitäter beim verspäteten Mittagessen • Foto: K.Atvur

Die Besatzungsmitglieder gestalten ihre Überbrückungszeit individuell. Jürgen meint dazu: „Manche brauchen einen ruhigen Ort, und andere wiederum einen aktiven Bereich z.B. einen Tischkicker, irgendwas womit man sich abreagieren kann.“



Rettungssanitäterinnen spielen Tischkicker • Foto: K.Atvur

Fazit

Die Begriffe Stress und Rettungsdienst sind eng miteinander verknüpft. Die Einsatzkräfte werden oft an ihre Grenzen gebracht und müssen lernen mit den Strapazen am Arbeitsplatz umzugehen. Hilfreich ist dabei die Kommunikation unter den Kollegen und die Angebote der Notfallseelsorge vom Arbeitgeber. Hauptamtliche Rettungsdienstmitarbeiter wie Jürgen Weihing, die schon einige Jahre im Beruf tätig sind, empfinden die Arbeit mit zunehmendem Alter als schwierig. Daher ist es umso wichtiger viele junge Menschen dazu zu motivieren in Sozialen Bereichen wie dem Rettungsdienst tätig zu werden.
Der Beruf im Rettungsdienst, sei es nun Haupt-oder Ehrenamtlich, hat viele gute Seiten, die besonders hervorzuheben sind. Dazu gehört das Gefühl anderen Menschen zu helfen, dass man nicht oft genug empfinden kann. Zudem ist es ein abwechslungsreicher und aufregender Beruf, indem man viele Erfahrungen sammeln kann und als Rettungsdienstmitarbeiter ist man ein wichtiges Mitglied der Gesellschaft. In jeder Branche gibt es positive und negative Aspekte, die des Rettungsdienstes sind eigen. Es ist der perfekte Beruf für diejenigen, die ein wenig Abwechslung vom Alltag brauchen und gerne mit Menschen und für Mitmenschen arbeiten.



Viele Mitarbeiter halten sich zwischen den Einsätzen am Esstisch im Aufenthaltsraum auf. • Foto: K. Atvur