



ASPEKTE

Der Newsletter der Johanniter GmbH

2. Bericht zur Hochwasserkatastrophe
29. Juli 2021



JOHANNITER

DANKE!

„Kollegen helfen Kollegen“

Die Johanniter GmbH und die Johanniter Seniorenhäuser GmbH starteten unter dem Motto „Kollegen helfen Kollegen“ Spendenaufrufe. Zahlreiche Mitarbeitende, aber auch Menschen, die nicht bei uns tätig sind, haben unglaublich viel gespendet. Bis zum 28. Juli insgesamt:

45.000 Euro.

Wie können Betroffene Unterstützung erhalten?

Vom Hochwasser Betroffene sollten sich so bald als möglich bei ihrer Einrichtungsleitung melden. Neben den Hilfen aus den Spenden der Aktion „Kollegen helfen Kollegen“ kann zusätzlich eine Unterstützung des Diakonischen Werks für sie und ihre Familienangehörigen beantragt werden.

Ein knapp gehaltenes Antragsformular wurde bereits an alle Einrichtungsleitungen gesendet. Es kann dort abgerufen werden. Ebenso besteht die Möglichkeit, sich das Formular direkt schicken zu lassen.

Bitte eine Mail schreiben an:
spenden@johanniter-gmbh.de

Auch über die Website
https://assets.johanniter.de/Kliniken/Johanniter_GmbH/Bilder/Spenden/2021_07_23_Antrag_Hochwasserkatastrophe.pdf
kann das Formular heruntergeladen werden.

Bei Fragen rufen Sie bitte an:
Für die Kliniken und Dienstleistungsgesellschaften:
Dr. Viva Volkmann 0151 578 07 148.

Für die Seniorenhäuser:
Petra Hußmann 0174 939 97 56

Das Formular ist für alle Antragsteller der Johanniter GmbH und der Tochtergesellschaften identisch. Bitte ausfüllen und für die Seniorenhäuser über die Einrichtungsleitungen per Brief, Mail oder persönlich abgeben. Mitarbeitende der Kliniken und Dienstleistungsgesellschaften mailen ihren Antrag bitte an:
spenden@johanniter-gmbh.de.

Hinweis

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe der ASPEKTE ist der 10. August 2021
Fotoquelle S. 1: Johanniter, MVZ Sinzig

Impressum

ASPEKTE – Informationen für die Gesellschafter, Kuratoren, Geschäftsführungen, Ärztlichen Direktoren, Einrichtungs- und Pflegedienstleitungen, Mitarbeitervertretungen und Mitarbeitenden der Einrichtungen der Johanniter GmbH

Herausgeber/für den Inhalt verantwortlich: Geschäftsführung der Johanniter GmbH Frank Böker (verantwortlich); 12205 Berlin, Finckensteinallee 111
Erscheinungsweise: in der Regel zwei-monatlich
Redaktionsleitung: Regina Doerr (rd)

Telefon: 030 2309970-0
E-Mail: aspekte@johanniter-gmbh.de
Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 28. Juli 2021
Veröffentlichungsdatum: 29. Juli 2021
Keine Gewähr für unverlangt eingesandtes Material.

Bis wann können Anträge gestellt werden?

Vorerst bis zum 31. August.

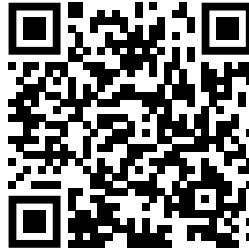
Wann wird eine Unterstützung ausgezahlt?

Noch im August sollen die Auszahlungen beginnen.

Kann weiterhin gespendet werden?

Sehr gerne können weiterhin folgende Spendenkonten genutzt werden:

Johanniter GmbH:
Scannen Sie den QR Code der „spende.app“ oder klicken Sie auf den Spendenbutton.



Bitte nur mit Firefox oder Google Chrome öffnen!

Für SEPA-Überweisungen:

Johanniter GmbH – gemeinnützig
 IBAN: DE16 3702 0500 0001 2848 03
 BIC: BFSWDE33XXX
 Bank für Sozialwirtschaft
 Verwendungszweck: „Kollegen helfen Kollegen“

Johanniter Seniorenhäuser GmbH
 Stichwort: „Flutkatastrophe 2021“

Johanniter Seniorenhäuser GmbH
 IBAN DE78 3702 0500 0004 0800 03
 BIC BFSWDE33XXX

„Wir danken allen Spendern für ihre großzügige Unterstützung. Schnell und unkompliziert den Betroffenen zu helfen – das ist unser Ziel.“

Frank Böker
/ Vorsitzender der Geschäftsführung der Johanniter GmbH

Briefe an die Redaktion

Auf unseren Spendenaufruf gab es zahlreiche E-Mails und Anrufe aus unseren Häusern, z.B.:

„Ich danke für die Spendeninitiative!!!! Die Menschen brauchen diese Solidarität. Alleine schaffen sie es nicht und wenn man es selbst nicht gesehen hat, kann man es sich nicht vorstellen. Ich war am Samstag dort. Eine Katastrophe!“

„Eine wirklich tolle Nachricht und Aktion mit der Verdopplung der Spendensumme!“

„Tolle Aktion!!!“

„Unsere Kollegen haben heute von Herrn Wenig die Anträge für die Unterstützung aus den Spendengeldern erhalten. Wir sind gerührt über so viel Solidarität und Kollegialität.“

„Ich habe natürlich auch kollegial für unsere Flutopfer gespendet – und war beeindruckt von der Einfachheit und der Übersichtlichkeit der Abwicklung – Kompliment hierfür!“

Fotoquelle: @ singkham - stock.adobe.com



Berichte aus unseren Einrichtungen

Ein Notfalltelefon für traumatisierte Kinder und Jugendliche

Neuwied - „Die Flutkatastrophe im Landkreis Ahrweiler und im südlichen Nordrhein-Westfalen hat die Menschen schwer getroffen. Insbesondere Kinder und Jugendliche leiden unter der aktuellen Situation und benötigen gezielte professionelle Hilfe. Daher hat das Johanniter-Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie Neuwied unter der Leitung von Chefärztin Dr. Brigitte Pollitt ein Notfalltelefon für traumatisierte Kinder und Jugendliche eingerichtet.

Während die Einsatzkräfte der verschiedenen Hilfsorganisationen in die Rettungs- und Aufräumarbeiten eingebunden sind, nutzt das Johanniter-Zentrum in Neuwied seine Ressourcen und die bestehenden Netzwerke, um langfristig Hilfe anzubieten und weiterzuentwickeln. Das trägerübergreifende Projekt wird von der DRK-Fachklinik Bad Neuenahr-Ahrweiler, der Johanniter-Tagesklinik Koblenz und von den Fachärztinnen für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie Dr. Johanna Schmitz (Dieblich Johanniter-MVZ), Dr. Beate Kröber (Remagen), Dr. Karin Boeder (Adenau) sowie von dem vom Hochwasser betroffenen Johanniter-MVZ Sinzig unterstützt.

„Das Johanniter-Zentrum nutzt seine Ressourcen, um langfristig Hilfe anzubieten.“

Enrico Teynil Qualitätsmanagement
/ Qualitätsentwicklung, Öffentlichkeitsarbeit
Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie Neuwied

Das Traumatelefon wird den lokalen Hilfskoordinierungsstellen des Kreises Ahrweiler, der Kassenärztlichen Vereinigung und dem Land Rheinland-Pfalz angezeigt und in den sozialen Medien geteilt. Aktuell sind über unsere Kanäle bereits 7.500 Menschen aus der betroffenen Region informiert worden.

Das Traumatelefon ist unter der Telefonnummer 0261 20404 250 montags bis freitags von 09:00 bis 17:00 Uhr erreichbar.

MVZ Sinzig

Arbeitet im Johanniter-Seniorenhaus weiter

Ann-Kathrin Keßeler/Verwaltung:

„Wir vom Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) Sinzig der Johanniter wurden herzlichst von der JoSe in Sinzig aufgenommen. Die Patienten sind sehr dankbar, dass wir hier eine Notversorgung eingerichtet haben. Viele sind selbst von der Flut betroffen, zum Teil traumatisiert. Wir haben ein Behandlungszimmer mit einem Arbeitsplatz. Leider ist es nicht möglich mit den Laptops zu arbeiten, da das WLAN zu schwach ist. Die Rezepte und Überweisungen müssen per Hand ausgestellt werden. Das Johanniter Competence Center (JCC) ist sehr bemüht, uns technisch zu unterstützen (Kartenlesegerät installieren, evtl. Drucker einrichten etc.).“

Frau Keßeler, kommen weniger Patienten?

Keßeler „Die Patientenzahl im Bereich Kinder- und Jugendmedizin ist etwas weniger geworden, da wir zurzeit nur im Akutfall einen Termin vergeben können.“

Im Bereich der Kinder- und Jugendpsychiatrie sind die Zahlen gleichgeblieben, da wir versuchen, die Termine über Videosprechstunde durchzuführen.“

Leider übernimmt fast keine Versicherung den Schadensfall, da keine Elementar-Versicherung abgeschlossen wurde. (Nur wer unmittelbar an der Ahr lebt, hat diese Versicherung abgeschlossen). Dadurch ist die Belastung, dies auch finanziell zu stemmen, sehr hoch. Emotional geht es den betroffenen Mitarbeitenden nicht gut. Sie sind selbst traumatisiert, zucken zusammen, sobald sie Sirenen hören oder Hubschrauber am Himmel sehen und gehen vom Schlimmsten aus. Selbst das Knacken eines Astes versetzt viele in Panik (Als die Flut kam, hörten sie in der Dunkelheit nur das Rauschen der Flut und das Knacken der umfallenden Bäume). Zudem kommt die Angst, dass jetzt zwar viele helfende Hände vor Ort sind, doch man dann beim Wiederaufbau in mehreren Wochen/Monaten vergessen wird.“

Wie geht es den Mitarbeitenden, die privat betroffen sind?

Keßeler „Die privat betroffenen Mitarbeitenden sind über jede Hilfe und Unterstützung dankbar. Frau Fleischmann berichtet, dass sie über so viel Hilfe und Menschlichkeit erstaunt ist. Viele freiwillige Helfer kommen am Wochenende oder sogar in ihrem Urlaub, um zu helfen. Ein großer Dank geht an THW, DRK sowie Feuerwehr, die viel leisten – tagsüber als auch nachts.“

Führen Sie auch Impfungen gegen Tetanus und Covid-19 durch?

Keßeler „Herr Dr. Fleischmann konnte in kürzester Zeit Räumlichkeiten in 'der alten Druckerei' in Sinzig organisieren. Hier werden neben der empfohlenen Tetanus-Impfung auch die Covid-19-Impfungen vorgenommen. Dadurch, dass das Impfzentrum in Gelsdorf vom Hochwasser völlig zerstört wurde, nehmen die Patientinnen und Patienten das Impfangebot gerne an, zumal es einigen wegen der zerstörten Infrastruktur nicht möglich ist, andere Impfzentren zu erreichen. Wir werden tatkräftig von freiwilligen Helfern und Ärzten unterstützt. Auch Apotheken bieten ihre Hilfe bei der Besorgung der benötigten Materialien an.“



Das alte Impfzentrum wurde zerstört. Mitarbeitende richteten ein neues Zentrum ein.

Fotoquelle: Johanniter

MVZ Sinzig

Wie geht es weiter mit dem Gebäude?

Enrico Teynil, Qualitätsmanagement/Qualitätsentwicklung/Öffentlichkeitsarbeit:

„Das Gebäude des Johanniter-MVZ in Sinzig ist inzwischen leer gepumpt, das Mobiliar entrümpelt und der Boden und die Wände vom Schlamm und Dreck befreit. Was nun übrig bleibt, ist das sichtbare Ausmaß der Schäden. Der Putz bröckelt von den Wänden und die Kellerdecke ist in Teilen heruntergekommen. Es wird wohl noch Monate dauern bis wir in den Praxisräumen wieder den Betrieb aufnehmen können. Zumindest ist die Prognose des Architekten positiv. So kann nun mit der Bautrocknung und den Kernbohrungen begonnen werden. Auch die Zwischenwände müssen wohl entfernt und erneuert werden, aber immerhin gibt es bisher keine weiteren statischen Probleme. Währenddessen läuft der Praxisbetrieb im Johanniter-Haus der JoSe für eine pädiatrische und eine Kinder- und Jugendpsychiatrische Notversorgung weiter.“



Es wird Monate dauern, bevor in den Praxisräumen wieder der Betrieb aufgenommen werden kann.

Fotoquelle: Johanniter

Johanniter-Stift Meckenheim

Bis zu 80 km Umweg, um zur Arbeit zu fahren

Einrichtungsleiterin Sabine Steinbach:

„Mitarbeitende, die `nur` von der Außenwelt abgeschnitten waren, sind mittlerweile wieder im Einsatz. Ein Teil von ihnen muss wegen fehlender Straßen und Brücken jedoch einen Umweg von 40 bis 80 Kilometern in Kauf nehmen, um zur Arbeit zu fahren. Dies bedeutet eine entsprechend finanzielle Mehrbelastung. Unsere direkt betroffenen Mitarbeitenden haben sehr viel Unterstützung durch die JoSe erhalten. Dadurch konnten wir sie u.a. mit Notstromaggregaten, Bautrocknern etc. versorgen. Wir versuchen ihnen jegliche Hilfe in Form von materiellen Dingen und tatkräftiger Unterstützung zukommen zu lassen.“

Viele Mitarbeitende, die in den Krisengebieten leben und auch die, die dort helfen, benötigen Unterstützung in der Traumabewältigung. Wir wissen bislang noch nicht, inwieweit wir hier unterstützen können. Der Zusammenhalt und die gegenseitige Hilfsbereitschaft im Stift und von außen sind überwältigend.“

„Wir benötigen Unterstützung in der Traumabewältigung.“

Sabine Steinbach
/ Einrichtungsleiterin

Johanniter-Kliniken Bonn

Einige Mitarbeitende wohnen auf Station

Pflegedirektorin Ute Pocha:

„Derzeit sind noch vier Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie teilweise deren Angehörige auf Station 1 im Waldkrankenhaus untergebracht. In der vergangenen Woche waren es bis zu zwölf, die oft aber nur einen Rückzugsort für ein oder zwei Nächte brauchten, ein sauberes Bett und eine Dusche. Es findet keine direkte Betreuung statt, aber es wurden Lebensmittel und Hygieneartikel bereitgestellt. Alle sind vollständig geimpft und sehr dankbar für die schnell angebotene Hilfe.“

Der Grad des Verlustes und die Traumatisierung sind sehr unterschiedlich. Pfarrer Gunnar Horn bietet seelsorgerische Betreuung an. Ich denke, es ist sehr wichtig, dass diese Menschen in einem geschützten Raum zur Ruhe kommen und sich neu organisieren können. Eine komplette Familie konnte bereits in eine neue Wohnung vermittelt werden.“

CEBONA GmbH

„Mal eben 600 Helfer zu versorgen ist nicht ohne“

Geschäftsbereichsleiterin Kerstin Müller:

Die Cebona GmbH bedankt sich bei allen Mitarbeitenden, die gerade in den ersten Tagen für die Versorgung von Hilfskräften und Betroffenen gesorgt haben. Die Küchenmitarbeitenden aus Meckenheim und Köln-Heuserhof haben einen tollen Job gemacht. Mal eben zusätzlich zwei warme Mahlzeiten pro Tag für 600 Helfer zu produzieren, ist nicht ohne. Es bedarf eines hohen Maßes an Organisationstalent, dass die Kolleginnen und Kollegen vor Ort, wie bereits des Öfteren, unter Beweis gestellt haben. Sowohl unser Bereichsleiter Wieslaw Debicki, als auch unser Küchenleiter Sascha Kaul haben mit ihren Teams gezeigt, was gute Zusammenarbeit bewirken kann.

Kolleginnen und Kollegen, die selbst betroffen sind bzw. auf Grund von Unwägbarkeiten nicht ihre Dienste antreten konnten, wurden und werden ohne Zögern von anderen Kollegen vertreten.“

Johanniter-Waldkrankenhaus Bonn Trikot des 1. FC Köln für Flut-Opfer

Bonn - Ein MS-Patient im Bonner Johanniter Waldkrankenhaus hat unerwarteten Besuch von Matthias Scherz erhalten, einem ehemaligen Spieler des 1. FC Köln. Anke Jacobs, Leiterin des Sozialdienstes des Waldkrankenhauses, hatte den Überraschungsbesuch „eingefädelt“. Matthias Scherz überreichte dem leidenschaftlichen Fan ein Trikot seines Fußballvereins.

Für den Patienten war das Balsam für die Seele, denn die Flutkatastrophe hat ihm schlimm mitgespielt. Er wohnt in Bad Neuenahr und kann sich wegen seiner Multiplen Sklerose nicht selbstständig bewegen. Völlig hilflos war er von der Flut überrascht worden. Seine Mutter rettete ihn. Jetzt befindet er sich im Bonner Waldkrankenhaus in Sicherheit. Dort erfuhr Anke Jacobs, dass er leidenschaftlicher FC-Fan ist. Also nahm der Sozialdienst Kontakt zu dem Bundesligisten aus Köln auf. Der 1. FC Köln schickte seinen Botschafter, den ehemaligen Spieler und Fan-Liebling Matthias Scherz, los.

Diese Woche verlässt der Patient das Waldkrankenhaus und wechselt in ein Pflegeheim - mit einem neuen Kleidungsstück im Gepäck.

Chefarzt Dr. Udo Schmitz, links, mit dem Patienten und Matthias Scherz.

Fotoquelle: Johanniter



Johanniter-Haus Sinzig

Die zehn neuen Bewohner benötigen besondere Aufmerksamkeit

Einrichtungsleiterin Sabine Matthews:

„Für die Mitarbeitenden des Johanniter-Hauses Sinzig gilt Ähnliches wie für die Kollegen in Meckenheim. Einige sind noch nicht wieder arbeitsfähig; insgesamt ist auch hier ganz sicher Bedarf an Aufarbeitung und Unterstützung zur Traumabewältigung nötig. Die ausgefallenen Dienste werden von anderen Kollegen abgedeckt, die teilweise freiwillig angeboten hatten, ihren Urlaub dafür abzuberechnen. Insgesamt ist das Team inzwischen sehr müde, denn fast jeder ist in seiner Freizeit zusätzlich damit beschäftigt, irgendwo im Hochwassergebiet zu helfen. Auch die langen Umwege, die einige Kolleginnen und Kollegen machen müssen, um Sinzig zu erreichen, ermüden. Nichtsdestotrotz halten alle fest zusammen, um den Betrieb aufrecht zu erhalten und die Bewohnerinnen und Bewohner bestmöglich zu versorgen.“

Alle Kollegen sind beeindruckt von den Hilfsangeboten der Johanniter. Sowohl die Jose als auch der Orden haben neben den Spendenaktionen vielfältige praktische Angebote für Hilfen vor Ort gemacht.

Die zehn neuen Bewohner, die wegen Hochwasserschäden in ihren Häusern bei uns einzogen, sind wegen der Ereignisse noch etwas verstört und benötigen besondere Aufmerksamkeit, um das Erlebte zu verarbeiten und wieder nach vorne blicken zu können.“

„Kollegen bieten an, ihren Urlaub abzuberechnen, um Dienste zu übernehmen.“

Sabine Matthews
/ Einrichtungsleiterin

Johanniter-Stift Gut Heuserhof Köln

„Wir sind mit einem `blauen Auge` davongekommen“

Einrichtungsleiter Michael Sommerlad:

„Neben diversen kleineren Schäden war das Hauptproblem, dass einer von zwei Trafos kniehoch unter Wasser stand, so dass es zum Abschalten des Stroms im kompletten Pflegebereich und von großen Teilen des Betreuten Wohnens gekommen ist. Wir standen kurz vor einer Evakuierung aller Bewohnerinnen und Bewohner sowie der Mieterinnen und Mieter. Durch das schnelle Handeln vieler Kollegen, konnten wir eine Notversorgung aller Betroffenen sicherstellen und eine Evakuierung verhindern.“

Nach ca. 24 Stunden waren wir in der glücklichen Lage, einen Stromgenerator zugewiesen zu bekommen. Eine Woche später hatten wir erneutes `Glück im Unglück` und der Trafo konnte ohne größere Schäden wieder in Betrieb genommen werden. Inzwischen sind wir an das normale Stromnetz angeschlossen. Die Schäden, die jetzt noch zu beheben sind, halten sich in Grenzen und beziehen sich nur auf Materielles. Keine einzige Person ist zu Schaden gekommen. Wenn ich sehe, was sich in anderen Teilen Deutschlands und anderen Ländern abgespielt hat und wie viele Menschen durch diese Naturkatastrophe gestorben sind, bin ich unendlich dankbar, dass wir mit einem `blauen Auge` davongekommen sind.“

Psychische Traumata durch die Hochwasserkatastrophe

Nachgefragt bei Alexandra Münster, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) Johanniter Ordenshäuser Bad Oeynhausen

Frau Münster, warum kann eine Katastrophe, wie derzeit das Hochwasser in NRW und Rheinland-Pfalz, zu Traumata führen?

Münster „Psychische Traumata können entstehen, wenn Menschen eine außerordentliche Bedrohung von existentiellem oder katastrophalem Ausmaß für Körper und Seele erleben, die in fast jedem eine tiefe Verzweiflung und Erschütterung auslösen würde. Dies kann sowohl langanhaltende und immer wiederkehrende Situationen, wie im Krieg, als auch einmalige Ereignisse, wie Überfälle, Unfälle oder eben Naturkatastrophen betreffen.“

Das Hochwasser in Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz stellt solch eine Bedrohung dar. Menschen mussten in den Fluten um ihr Leben fürchten. In kurzer Zeit wurde die komplette materielle Sicherheit zerstört, Erinnerungen aus vielen Jahren einfach weggespült. Auch das Beobachten von bedrohlichen und katastrophalen Szenen kann für Betroffene wie helfende Menschen zu einem Trauma führen.“



Alexandra Münster

Fotoquelle: Privat

„Auch die Hilfe von Familie, Freunden und Nachbarn ist nicht zu unterschätzen.“

Alexandra Münster

/ Dipl. Psychologin, Bad Oeynhausen

Wie machen sich die Traumata bemerkbar?

Münster „Während Menschen eine existentielle Bedrohung erleben, reagiert der Körper mit einer extremen Stressreaktion, um zu kämpfen oder zu fliehen oder es kommt zu einem sogenannten Einfrieren. Beim Einfrieren schaltet der Körper in eine Schreckstarre. Diese Reaktionen sind zunächst völlig normal und hilfreich und wir kennen auch das Sprichwort 'Dem steht der Schreck ins Gesicht geschrieben!'“

Es kann auch zum Schutz vor Belastendem zu einer Abspaltung des Erlebten kommen, indem das Gehirn Fragmente aus dem Bewusstsein verschiebt, die dann der Erinnerung nicht mehr zugänglich sind.

Weiterhin können in den ersten Tagen bis zu vier Wochen nach der Katastrophe akute Belastungsreaktionen, als zunächst normale Reaktion, auftreten. Dazu zählen aufdrängende belastende Gedanken und Erinnerungen an das Geschehen, Alpträume und Erinnerungslücken.

Auch Hinweisreize, die dem Ereignis ähneln, können zu einer intensiven psychischen Belastung führen. So kann ein bestimmter Geruch oder ein Geräusch plötzlich massive Ängste oder Fluchtverhalten auslösen. Es kann zu einer inneren Übererregung in Form von Schlafstörungen, Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit oder Aggressivität kommen. Ebenso können psychosomatische Symptome auftreten, wie Schmerzen, Übelkeit oder eine Art Brennen im Kopf.

Manchen Menschen fällt es schwer, überhaupt noch positiv zu empfinden. Sie fühlen sich depressiv und ziehen sich zurück oder empfinden Gefühle nur noch abgeflacht. In einigen Fällen empfinden Menschen sich selbst oder ihre Umgebung als unwirklich oder erleben Verwirrtheit. Manchmal wirken sie wie abwesend.

Die Symptome sind bei älteren Kindern und Jugendlichen ähnlich. Bei jüngeren Kindern kann es zu Trennungsängsten, Lernrückschritten oder einem Rückfall im Verhalten kommen, wie Bettnässen oder Daumenlutschen. Manche Kinder entwickeln Schuldgedanken: 'Das Hochwasser ist gekommen, weil ich so frech war'. Oder eine erhöhte Fantasietätigkeit, um das Erlebte zu verarbeiten.

Zum Glück sind Menschen sehr widerstandsfähig und diese Symptome bilden sich bei der großen Mehrzahl der Betroffenen von alleine wieder zurück. Erst wenn diese Symptome von selbst nicht mehr zurückgehen und länger andauern, spricht man von der sogenannten Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). Es können jedoch auch weitere psychische Erkrankungen wie Depressionen, Ängste oder Süchte entstehen.“



„In kurzer Zeit wurde die komplette materielle Sicherheit zerstört, Erinnerungen aus vielen Jahren wurden einfach weggespült.“

Fotoquelle: Johanniter, Sinzig

Was kann man dagegen tun?

Münster „Kurz nach dem Ereignis sollte es unmittelbar Schutzangebote geben, die Sicherheit vermitteln und Kontrolle. Ruhige, geduldige und einführende menschliche Zuwendung ist nötig – durch Dasein, Zuhören oder einfach eine Tasse Tee anbieten.“

Wenn die Existenz massiv bedroht wurde, brauchen wir Sicherheit, den Schutz und die Zuwendung anderer Menschen, um uns zu beruhigen und unser Stresssystem wieder herunterzufahren. Dies kann durch professionelle Notfallhelfer erfolgen. Auch die Hilfe von Familie, Freunden und Nachbarn ist nicht zu unterschätzen. Die soziale Unterstützung ist sogar ein entscheidender Schutzfaktor gegen die Entwicklung eines Traumas. Ungünstig ist jedoch, kurz nach dem Ereignis die Betroffenen zu einem detaillierten Erzählen der Erlebnisse anzuregen, um diese vermeintlich zu verarbeiten.

Die Bereitstellung von zupackender oder auch finanzieller Hilfe, die wir jetzt so eindrucksvoll erleben, ist extrem wichtig. Sie hilft den Betroffenen, sich eingebunden zu fühlen, wieder die Kontrolle zu erlangen und die erlebte Hilflosigkeit zu verarbeiten.

Irgendwann packen die Betroffenen selbst mit an, fassen wieder Mut, erinnern sich an ihre Stärken und Fähigkeiten. So verarbeiten viele Menschen nach einmaligen Katastrophen diese auch aus eigener Kraft, ohne eine Psychotherapie oder andere Behandlungen in Anspruch zu nehmen.

Manchmal reichen die eigenen Kräfte nicht aus oder die Belastungen sind zu groß und zu zahlreich, um selbst damit fertig zu werden. Wenn die oben genannten Symptome nach vier Wochen weiter anhalten, sehr belastend sind oder sich andere Störungen entwickeln, sollte eine professionelle Hilfe erfolgen. Es ist kein Zeichen von Schwäche oder Versagen, sich Hilfe zu suchen.“

„Dasein, Zuhören oder einfach eine Tasse Tee anbieten.“

Alexandra Münster
/ Dipl. Psychologin, Bad Oeynhausen

Was können Menschen aus eigener Kraft tun?

Münster „Die seelische Widerstandsfähigkeit von Menschen, mit den Schicksalsschlägen des Lebens umzugehen, ist oft größer als gedacht. In der Fachsprache heißt dieser Begriff 'Resilienz'.

Schutzfaktoren gegen die Entwicklung eines länger anhaltenden Traumas sind: die positive Unterstützung durch andere Menschen, das eigene Kontrollerleben, Optimismus und das Kohärenzgefühl. Menschen mit einem hohen Kohärenzgefühl haben von sich die Überzeugung, das Leben bewältigen zu können (Bewältigbarkeit), die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen (Verstehbarkeit) und diesem einen Sinn verleihen zu können (Sinnhaftigkeit, Ziele). Auch der Glaube oder spirituelle Erlebnisse helfen vielen Menschen in existenziellen Ausnahmesituationen.

Sehr eindrucksvoll fand ich den Fernsehbericht über einen Betroffenen, der nach mehreren Tagen den abends abgelegten und nun in den Fluten verloren geglaubten Ehering bei den Aufräumarbeiten im Schlamm vor seinem Haus wiedergefunden hatte. Er weinte und war gleichzeitig überwältigt von Dankbarkeit. Das Eheversprechen 'In guten wie in schlechten Zeiten' wurde unmittelbar erfahrbar und abschließend bekräftigte er 'Gemeinsam mit meiner Frau schaffe ich das!'"

Quelle der Recherche: https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/051-027L_S2k_Diagnostik_Behandlung_akute_Folgen_psychischer_Traumatisierung_2019-10.pdf