

## **Polizeiseelsorge-INFO-Blatt: Psychische Erstbetreuung als Kollegenhilfe**

Bestimmte Stress-Reaktionen (siehe das entsprechende INFO-Blatt) können darauf hinweisen, dass Polizistinnen und Polizisten bei einem Einsatz psychisch hoch belastet worden sind.

Wichtig ist, diese Reaktionen bei sich und anderen bewusst wahrzunehmen und Hilfsmöglichkeiten zu kennen. Führungskräften kommt hier eine besondere Verantwortung im Rahmen ihrer Fürsorgepflicht (PDV 100) zu.

Grundsatz psychischer Erstbetreuung ist gegenseitige Akzeptanz. Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Gefühle, sondern nur vorhandene. Entscheidend ist die subjektive Empfindung des oder der Einzelnen auf der Basis seiner oder ihrer persönlichen Voraussetzungen. Was z. B. der eine als anspornende Herausforderung erlebt, kann sich für den anderen als heillose Überforderung darstellen.

### **Vorschläge zu hilfreichen Maßnahmen und Verhaltensweisen:**

- Herstellung und Pflege einer Gesprächskultur und einer Kultur des Miteinanders, in der Zuhören und ehrliches Verstehenwollen selbstverständlich sind, so dass man sagen kann, wie man sich wirklich fühlt, ohne Abwertung oder Sanktionen befürchten zu müssen. Zynismus, Bruch der Vertraulichkeit und „kluge“ Ratschläge aus einer überheblich-arroganten Haltung heraus behindern oder zerstören Kommunikation.
- Private Situation mit im Blick haben: schwer kranke Familienmitglieder, Ehescheidung, Arbeitslosigkeit von Lebenspartnern oder nahen Angehörigen oder eine gesundheitliche Probleme können zusammen mit hohen dienstlichen Anforderungen zu einer psychisch belastenden Gesamtkonstellation führen.
- Soweit es in der Akutsituation möglich ist, aufeinander achten – dieses gilt wiederum in besonderem Maß für die Führungskräfte und deren Wahrnehmung der Kolleginnen und Kollegen.
- Wach sein für Stress-Reaktionen und auffällige Verhaltensweisen bei sich selbst und anderen, die auf eine Fehlbeanspruchung hinweisen können.
- Bereits in Einsatzpausen oder auf der Rückfahrt sollte ein offener, fairer Austausch über erlebte Belastungen möglich sein, wenn er gewünscht wird; offen sein auch für als fremd empfundene Sichtweisen anderer, Wertungen vermeiden.
- Dosierte und defensiven Körperkontakt einsetzen, wenn jemanden das Erlebte überwältigt.
- Überlastete Kolleginnen und Kollegen ohne Stigmatisierung ablösen und für sie ein Begleitangebot durch erfahrene, qualifizierte interne oder externe Kräfte vorhalten; dafür einen abgesetzten und abgeschirmten Rückzugsraum schaffen.
- Zeitnah zum Einsatz in einer kurzen, klar strukturierten und abgeschirmten Informationsveranstaltung über mögliche Stress-Reaktionen und darauf bezogene Hilfsmöglichkeiten (RBS, Polizeiseelsorge, ...) informieren. Ggf. bestehenden weiteren Begleit- oder Betreuungsbedarf sicherstellen. Wenn möglich, sollten nichtalkoholische Erfrischungen und Sitzgelegenheiten bereitstehen.
- In der unmittelbar auf den belastenden Einsatz folgenden Zeit einen gesunden, individuell zu definierenden Weg zwischen Rückzugsbedürfnis und Kommunikation finden.

