

## Erstes First-Responder-Meeting



# Eigene Ressourcen gegen Stressoren aus den Einsätzen

Die sieben First-Responder-Einheiten im Toggenburg haben sich weitergebildet: diesmal nicht im Bereich der Intervention, sondern im Bereich der eigenen Widerstandsfähigkeit eines jeden einzelnen.

An einem Samstagmorgen Anfang Jahr trafen sich rund 100 Toggenburger First Responder im Zivilschutzausbildungszentrum in Bütschwil. Stefan Blaser, Kommandant der Feuerwehr Bütschwil-Ganterschwil, initiierte das erste First-Responder-Meeting Toggenburg und fand in den beiden Kommandanten Ueli Tanner, Feuerwehr Neckertal, und Christoph Brunner, Feuerwehr Ebnat-Kappel, weitere Unterstützer. Ihr Ziel war es, die Widerstandsfähigkeit (Resilienz) der First Responder zu erhöhen.

### Selbstschutz stärken

Simon Gebis, Leiter des Care-Teams der Feuerwehren des Kantons Zürich, erklärte aus seiner

Rund 100 Toggenburger First Responder lauschen interessiert den fachlichen Ausführungen und persönlichen Erfahrungen von Karin Billeter-Gehrig und Simon Gebis.



Erfahrung, was bei den Einsätzen in belastenden Situationen mit grosser Intensität oder Betroffenheit abläuft. Und er zeigte psychosoziale Massnahmen oder Strategien auf, damit die First Responder aus ihren Ressourcen schöpfen und die verschiedenen Belastungsfaktoren oder Stressoren in ihrer Gesamtheit meistern können.

Er betonte, dass eine Verarbeitung nach belastenden Einsätzen entscheidend sei. Warum dies notwendig ist, erläuterte Simon Gebis anhand einer Metapher zu einem Fass, das Stress aufnehmen könne. Das habe nur ein begrenztes Fassungsvermögen. Einsätze fliessen oben rein und unten sei der Ablasshahn begrenzt: «Das heisst, die Verarbeitung braucht Zeit.»

### Hilfe von Kamerad:innen

Und sollte ein First Responder dann wirklich mal mit einem belastenden Einsatz nicht mehr zu recht kommen, dann stehen die Peer der Nordostschweizer Rettungsdienste bereit. «Retabliert nicht nur das Fahrzeug, sondern schaut auch auf euch», rief Karin Billeter-Gehrig in Erinnerung. Sie leitet und ist selbst eine von knapp 20 Peers, also Rettungskräften, die sich in psychologischer Erster Hilfe weitergebildet haben und freiwillig für Einsatzkräfte zur Verfügung stehen. Ihr Ziel ist es, posttraumatische Belastungsstörungen zu vermeiden. Hierfür bieten sie persönliche Gespräche an, auf Augenhöhe im Sinne von «eine Einsatzkraft wie wir», haben ein offenes Ohr, zeigen Lösungsmöglichkeiten auf und – sofern notwendig – verweisen an weitere Fachpersonen.

### Wichtige Abgrenzung

Im Rahmen des Meetings konnten die First Responder in Gruppen eigene Erfahrungen austauschen. Zwei wichtige Punkte und Fragen kristallisierten sich dort heraus: einerseits die Abgrenzung und der Selbstschutz in diesem schwierigen Umfeld von lebensrettenden Sofortmassnahmen im eigenen Dorf; andererseits die Betreuung der Angehörigen in den ersten Minuten. Das Ereignis betrifft eben nicht nur eine Pati-

entin oder einen Patienten, sondern auch eine Familie.

### Positive Schlussfolgerung

Nach den zahlreichen besprochenen belastenden Ereignissen konnte Simon Gebis doch aus seiner Erfahrung schliessen: «Der Mensch ist ein erstaunliches Wesen – und in der langen Zeitachse kann er auch sehr Belastendes verarbeiten.» Wichtig seien hierfür die eigene Gesundheit, das eigene Wohlergehen und die individuellen Ressourcen.

Mit dem First-Responder-Meeting haben die Organisatoren sicher geholfen, die First Responder zu stärken und auf die noch kommenden Einsätze vorzubereiten.

Marco Moser

### ■ Grosses mediales Interesse

Sowohl die regionale Zeitung «Toggenburger Tagblatt» als auch das Schweizer Radio berichteten umfangreich über das erste First-Responder-Meeting im Toggenburg.

