



Peer-Support-Ausbildungsleitung: Markus Wirtenberger, Elisabeth Schneider und Wolfgang Rindler.



Peer Support: Unterstützung der Polizistinnen und Polizisten nach schwierigen Amtshandlungen.

# Belastungsstörungen vorbeugen

**86 Polizisten und 18 Psychologen bilden den „Peer Support“ des Innenministeriums. Sie stehen ihren Kolleginnen und Kollegen bei der Aufarbeitung belastender Ereignisse zur Seite.**

Von außen ist man objektiv und kann den Kolleginnen und Kollegen bei der Verarbeitung von Ausnahmesituationen helfen, ohne dabei den Einsatz zu bewerten“, erklärt Bezirksinspektor Jürgen Wachter, der Ende Jänner 2018 die Ausbildung zum „Peer“ abgeschlossen hat. Außenstehender sei man dabei aber nie, weil man als Polizistin oder Polizist in der Regel selbst ähnliche Situationen erlebt habe.

Polizistinnen und Polizisten sind in ihrem Beruf häufig Extremsituationen ausgesetzt. Nicht nur die körperliche Belastung ist groß, auch die Psyche kann unter den extremen Situationen leiden. Belastende und gefährliche Situationen können Bilder erzeugen, die die Betroffenen nicht mehr so schnell loslassen. Ein Schusswaffengebrauch, ein Unfall mit Toten oder ein Katastropheneinsatz sind Beispiele für belastende Erlebnisse im Polizeiberufsalltag, die in weiterer Folge Traumata auslösen können. Das Geschehene kann dann beispielsweise durch extreme Sinnesindrücke wie Gerüche für lange Zeit im Gedächtnis bleiben.

Als ehemaliger WEGA-Polizist hat Jürgen Wachter einige solcher, sowohl körperlich als auch psychisch fordernder Einsätze hinter sich. „Wenn du im Dienst plötzlich ein totes Baby in den Händen hältst, willst du das unter Umständen nicht daheim mit deiner Partnerin besprechen. Dann ist es gut, wenn es

Kolleginnen und Kollegen gibt, die du anrufen kannst und die für dich da sind“, erklärt Wachter das Prinzip des Peer Supports. Der Begriff „Peer“ (Gleichrangiger) beziehe sich auf den gemeinsamen Beruf. „Peers sind Menschen aus den eigenen Reihen, die dieselbe Sprache sprechen. Polizistinnen und Polizisten haben einen ähnlichen Zugang zum Erlebten“, ergänzt die Koordinatorin des Peer-Support-Programmes, Mag. Elisabeth Schneider vom Psychologischen Dienst des Innenministeriums.




Jürgen Wachter: „Den Peer Support kann man jederzeit anrufen.“

**Parallelen zum eigenen Leben.** Im Prinzip kann so gut wie jede Amtshandlung belastend sein. „Problematisch ist unter anderem, wenn die Betroffenen Parallelen zur eigenen Lebenssituation herstellen“, sagt Mag. Markus Wirtenberger vom Psychologischen Dienst. So könne der Ehering eines toten Menschen an die eigene Partnerschaft erinnern, oder der Unfalltod eines Jugendlichen Angst vor dem Verlust eigener Familienangehöriger auslösen. Auch Gefühlsausbrüche der Beteiligten können Einsätze zur Herausforderung machen. „Emotionen stecken an und übertragen sich“, erklärt Wirtenberger, der mit Schneider und Mag. Wolfgang Rindler neue Peers ausbildet.

**Angepasste Unterstützung.** „Erlebt jemand eine potenziell traumatische Situation, muss sich daraus nicht zwingend eine psychische Störung entwickeln. Passiert im Dienst oder im Privatleben etwas Ungewöhnliches, schaut der Peer Support, was der oder die Betroffene in dieser Situation braucht und wie man ihn oder sie am besten unterstützen kann“, erläutert Schneider. Und das könne viel sein. Durch Einzel- oder Gruppeninterventionen, Informationen, Erklärungen, Stressmanagement oder durch Zuhören versuchen die Mitglieder des Peer Supports, den Betroffenen nach schwierigen Erlebnissen zur Seite zu stehen, um Belastungsstörungen vor-

FOTOS: BERNHARD ELBE, ANNA FREINSCHLAG (2)



zubeugen. Hierfür stellt der Peer Support auch proaktive Betreuungsangebote an Polizistinnen und Polizisten. Auch bei schwierigen Einsätzen wird der Peer Support vor Ort aktiv.

**Bei Katastrophen nicht auf sich selbst vergessen.** „Wenn man sich bei einem Einsatz voll ins Geschehen stürzt, vergisst man häufig auf für den Körper grundlegende Dinge wie zu essen und zu trinken oder Pausen zu machen. Die Gefahr, dass man dabei schnell ausbrennt, ist groß“, sagt Schneider. „Wir kümmern uns dann darum, dass die Kolleginnen und Kollegen nicht auf sich selbst vergessen.“ Oft sei es auch von Vorteil, wenn sich bei einem Katastropheneinsatz jemand um die Angehörigen vor Ort kümmert und so den Polizistinnen und Polizisten im Einsatz den Rücken frei hält, betont die Psychologin. Auch vermittelnde Tätigkeiten seien oft gefragt. „Es kann helfen, wenn jemand bei einem Einsatz die Kommunikation zwischen unterschiedlichen Gruppen oder zwischen den Blaulicht-Organisationen übernimmt“, ergänzt Rindler.

**Mit dem Peer Support** hat der Psychologische Dienst des Innenministeriums ein Programm entwickelt, das Polizistinnen und Polizisten dabei hilft, sich gegenseitig nach schwierigen Amtshandlungen zu unterstützen. Am 26. Jänner 2018 schlossen 23 Polizistinnen und Polizisten die dreiwöchige Grundausbildung zum „Peer“ ab und stehen nun ihren Kolleginnen und Kollegen bei der Aufarbeitung belastender Ereignisse zur Seite. Bundesweit gibt es 86 Peers. Im Team sind auch 18 ausgebildete Psychologinnen und Psychologen aktiv. Das nötige Rüstzeug für die psychologische Unterstützung ihrer Kolleginnen und Kollegen bekommen die Peers im Rahmen der Peer-Support-Grundausbildung in drei einwöchigen Blöcken. „In der Theorie habe ich jetzt einiges, wenn auch erst im Nachhinein, über das Verhalten in Extremsituationen erfahren“, zieht Wachter Bilanz über die Ausbildung. „Heute frage ich mich, warum ich nicht selbst das eine oder andere Mal den Peer Support angerufen habe.“

Die Mitglieder des Peer Supports unterliegen der Verschwiegenheitspflicht und können von Polizistinnen und Polizisten jederzeit auf freiwilliger Basis kostenlos kontaktiert werden.

*Anna Freinschlag*