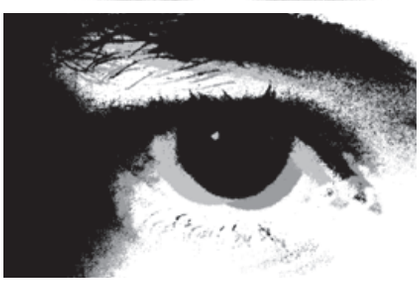
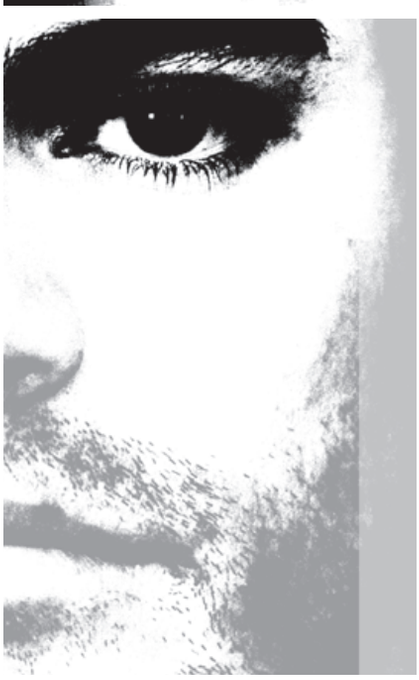
Posttraumatische Belastungen

Polizisten sind in ihrem Berufsalltag mit gravierenden und einschneidenden Ereignissen konfrontiert, die psychisch als äusserst belastend erlebt werden. Einsätze mit Schusswaffengebrauch, schwerste Verkehrsunfälle, besonders mit Todesopfern oder beteiligten Kindern, oder eine hochgradige Gefährdung des eigenen Lebens – all diese Erlebnisse können ein Trauma auslösen. Aber auch intensive Angst oder Hilflosigkeit sowie extremer Ekel sind traumatisch.





Extremsituationen gehören zum Beruf des Polizisten. Doch genau nach solchen Ereignissen treten bei den Betroffenen vielfach Stress- bzw. Belastungsreaktionen auf. Unterschieden werden akute Belastungsreaktion und posttraumatische Belastungsstörung.

Merkmale dieser Störungen sind:

- Angst und erhöhte Erregung, Nervosität, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Unruhe, Schwitzen, erhöhter Herzschlag.
- Wiederholtes Erleben des traumatischen Ereignisses in der Vorstellung oder im Traum, verbunden mit negativen Gefühlen.
- Vermeidung von Aktivitäten und Gedanken, die an das traumatische Ereignis erinnern.
- Kurz nach dem Trauma können noch Empfindungen der Gefühllosigkeit und Gleichgültigkeit sowie der veränderten Wahrnehmung, wie sie auch während der Extremsituation auftreten, vorhanden sein.

Häufigkeit von Symptomen

Die Angaben über die Häufigkeit von posttraumatischen Belastungsstörungen schwanken beträchtlich. Je nach Quelle wird sie mit 5 bis 15 Prozent angegeben. In den meisten Fällen klingen die Symptome ein paar Tage nach einem traumatischen Erlebnis ab. Ein Extremereignis wird unterschiedlich bedrohlich wahrgenommen und später auch individuell bewertet. In Abhängigkeit von der erfahrenen Lebensbedrohung, der persönlichen Verletzlichkeit, der Zeitdauer des traumatisierenden Ereignisses und der Unterstützung, die Betroffene von ihrem Umfeld (Freunde, Kollegen, Familie, Krisenberater, Ärzte, Psychologen) erhalten, entwickelt sich der Verlauf der weiteren Belastungsreaktion. Es ist nicht bestätigt, dass besonders erfahrene oder geübte Polizeiprofis solche Stresssituationen besser bewältigen als unerfahrene Personen; es kann also jeden treffen. Manchmal treten Symptome auch erst einige Zeit nach einem Extremereignis auf, ohne dass man im ersten Moment an einen Zusammenhang denkt.

Hilfe nach einem Extremereignis

Nach dem ersten Schockzustand brauchen die Betroffenen in erster Linie Schutz und Geborgenheit. Kollegen, Familie und Freunde spielen dabei eine wichtige Rolle als Ansprechpartner. Nach dem Schockzustand sollte eine aktive Betreuung zur Bewältigung bzw. zur Vermeidung einer posttraumatischen Belastungsstörung angeboten werden.

Autor: Anton Wagner