



Betreut nach traumatischen Erlebnissen: Vera Good engagiert sich im Care-Team. Hauptberuflich arbeitet sie als Fachtherapeutin bei der Psychiatrie St. Gallen.

Bild Lukas Mutzner

## «Einsätze mit Kindern sind die schwierigsten»

Sie kommen zu Hilfe, wenn Menschen der Boden unter den Füßen weggezogen wird: Die Rede ist vom Care-Team der Psychiatrie St. Gallen. Ein Gespräch mit der Melserin Vera Good, Leiterin des regionalen Teams und stellvertretende Gesamtleiterin des Kantons St. Gallen.

mit Vera Good sprach Lukas Mutzner

**K**urz vor Mitternacht klingelt es. Markus, Vater von vier Kindern, eilt zur Haustür und öffnet sie. Es ist die Polizei, die ihm eine Nachricht überbringt, die sein Leben auf den Kopf stellen wird: Sein Sohn ist vor wenigen Stunden bei einem Verkehrsunfall tödlich verunglückt. Markus kann es nicht fassen. Ihm wird bewusst, dass er seinen Sohn nie wieder sehen wird. Für den Vater bricht eine Welt zusammen. Wie geht es jetzt weiter? Hat das Leben überhaupt noch einen Sinn, fragt er sich.

Es ist eine fiktive Geschichte. Aber auch eine, die im wirklichen Leben immer wieder vorkommt. In diesem Fall sind Vera Good und ihr Team der Psychologischen Ersten Hilfe des Kantons St. Gallen, auch Care-Team genannt, gefragt. Die Care-Giver rücken aus und helfen den Betroffenen und ihren Angehörigen, wieder in den Alltag zurückzufinden.

Die Melserin Good, Leiterin des regionalen und stellvertretende Gesamtleiterin des kantonalen Care-Teams, erzählt im Interview mit dem «Sarganserländer» von ihrer eindrücklichen Tätigkeit. Eine Aufgabe, die für viel Halt in der Gesellschaft sorgt und doch noch immer oft im Schatten der Aufmerksamkeit stattfindet.

**Frau Good, laut Statistik erlebt fast jeder vierte Mensch ein traumatisches Erlebnis. Haben auch Sie solche Erfahrungen gemacht?**

**VERA GOOD:** Nein, ich musste zum Glück noch nie ein so schweres Erlebnis verarbeiten. Wobei ein traumatisches Erlebnis auch sehr individuell gefühlt wird. Für den einen ist es traumatisch und für den anderen nicht. Es hängt davon ab, wie ausgeprägt die Resilienz einer Person ist.

**Weniger Glück an einem Punkt in ihrem Leben hatten Personen, die Sie betreuen. Was stösst jemandem zu, wenn Ihr Care-Team ausrückt?**

Das variiert stark. Jeder Einsatz ist anders. Es gibt Einsätze (wie im fiktiven Beispiel erwähnt), bei denen wir zu einer Familie nach Hause ausrücken. Um bei dem Beispiel zu bleiben: Bei einem Verkehrsunfall rücken wir auch an die Unfallstelle aus, wo wir direkt vor Ort ins Gespräch mit den Opfern oder deren Angehörigen kommen oder auch mit dem Unfallverursacher oder Augenzeugen sprechen und auf ihre Bedürfnisse eingehen. Ich wurde aber auch schon wegen eines Sportunfalls in eine Turnhalle aufgebeten.

**Bei diesen Personen besteht die Gefahr der Entwicklung eines Traumas. Ein Begriff, der immer häufiger verwendet wird, dessen eigentliche Definition aber oft in Vergessenheit gerät.**

Ein Trauma kann sich nach schwerwiegenden Ereignissen entwickeln, wodurch die Psyche durch das Erlebte erschüttert wird. Aus einem solchen Trauma können – müssen aber nicht! – verschiedene psychische Erkrankungen folgen, die bekannteste ist die posttraumatische Belastungsstörung. Es ist ganz normal, auf ein aussergewöhnliches Ereignis mit Hilflosigkeit, Trauer, Angst, Zusammenbruch, Schuldgefühlen oder auch mit Unruhe zu reagieren. Umso wichtiger ist es, diese Gefühle zuzulassen und nicht zu unterdrücken. Dadurch können Folgestörungen verhindert werden. Es ist aber nicht unsere Aufgabe, eine posttraumatische Belastungsstörung zu diagnostizieren. Das übernehmen Fachpersonen.

**Wofür sind sie konkret zuständig?** Wir sind in den ersten Momenten, wenn das Leben der Betroffenen zusammenbricht, für sie da. Geben ihnen

«Es ist ganz normal, auf ein aussergewöhnliches Ereignis mit Hilflosigkeit, Trauer, Angst oder auch Schuldgefühlen zu reagieren.»

### Jederzeit erreichbar

**Das Care-Team (PEH) kann jederzeit bei aussergewöhnlichen Ereignissen über die Notrufzentrale 144 aufgebeten werden.**

Die Pikettorganisation, die für den Einsatz zuständig ist, wird von Leitungsmitgliedern koordiniert. Diese mobilisieren im Bedarfsfall die Teammitglieder, die nach den vier Spitalregionen (Vera Good leitet die Region Sarganserland-Werdenberg) des Kantons aufgeteilt sind und im Dienst stehen. An der Arbeit Interessierte können sich unter 0581781019 oder gaby.schubert@psychiatrie-sg.ch melden.

Halt, den Boden unter den Füßen, der ihnen kurz zuvor abrupt weggezogen wurde. Das kann anfänglich auch nur sein, dass alle Beteiligten etwas zu trinken bekommen oder dass wir jemandem eine Decke besorgen, wenn er friert. Durch Gespräche versuchen wir, einen roten Faden in das Geschehene zu bringen. Unterstützen Betroffene, bis Angehörige, Freunde oder Nachbarn eintreffen, informieren über normale und aussergewöhnliche Reaktionen und vermitteln, wenn eine Nachbetreuung durch Fachpersonen nötig wird. Das heisst auch, dass wir nicht nur im ersten Moment unterstützen, sondern, wenn nötig, länger im Kontakt mit den Betroffenen bleiben.

**Ihre Hauptaufgabe besteht also darin, die Betroffenen von dem Erlebten abzulenken.**

Nein, ganz und gar nicht. Im Gegenteil, es geht darum, die Menschen in die Realität zu holen. Oft wollen und können sie das Erlebte gar nicht wahrhaben, immer wieder werde ich von Betroffenen nach schicksalhaften Ereignissen gefragt, ob das jetzt nur ein Traum war. Es ist wichtig, nicht mit Beschönigungen zu antworten, sondern auf dem Boden der Realität zu bleiben.

**Was, wenn das die Person nicht will und jegliche Hilfe ablehnt?**

Hin und wieder kommt das vor. Dann geben wir ihr unsere Flyer und unsere Telefonnummer ab, damit sie uns später kontaktieren kann. Wenn jemand keine Betreuung durch uns wünscht, wird das selbstverständlich akzeptiert. Das kann vorkommen, wenn eine betroffene Person über ein gutes soziales Netzwerk verfügt und so von Familienmitgliedern betreut werden kann.

**Der französische Schriftsteller und Moralist Jean de La Bruyère sagte einst: «Aus Schwierigkeiten entste-**

**hen Wunder.» Kann aus einem Trauma etwas Positives entstehen?**

Natürlich kann etwas Positives entstehen, es muss aber nicht. Da fällt mir ein weiteres Zitat ein, eines von Viktor Frankl, einem verstorbenen Wiener Psychiater: «Wenn man das Leben rückwärts leben würde, könnte man eher verstehen, warum manche Dinge passieren.» Frankl wollte damit einen Perspektivenwechsel bewirken und Menschen ermutigen, in jeder Phase des Lebens einen Sinn zu erkennen – auch in schwierigen Momenten.

**Beim Care-Team gibt es immer wieder schwierige Momente. Was muss man mitbringen, um eine so verantwortungsvolle Aufgabe wie die des Care-Givers zu übernehmen?**

Aufgrund der hohen Belastbarkeit und der seelischen Herausforderungen, die mit der Arbeit im Bereich der psychologischen Ersten Hilfe verbunden sind, traut sich das nicht jede Person zu. Mit beiden Beinen auf dem Boden zu stehen, Flexibilität und die Bereitschaft, für Einsätze verfügbar zu sein, sind essenzielle Voraussetzungen für diese verantwortungsvolle Tätigkeit. Auch ein medizinischer Background ist von Vorteil, wird aber nicht zwingend vorausgesetzt.

**Der Bäcker, die Arzthelferin oder auch der Banker können sich ihrem Team anschliessen?**

Natürlich, sofern sie oder er die schon erwähnten Eigenschaften mitbringt. Wir freuen uns immer, wenn sich Menschen aus allen Berufsgattungen für unsere Arbeit interessieren. Nach einer Bewerbung findet ein standardisierter Rekrutierungsprozess statt. Dazu gehören eine fünfjährige Grundausbildung sowie regelmässige Weiterbildungen und Supervisionen zur Ausführung der Tätigkeit. Dabei achten wir auf die psychische Belastbarkeit, die persönliche Reife, Flexibilität oder auch auf das Empathievermögen der Person. Die Care-Giver in unserem 50-köpfigen Team (ganzer Kanton St. Gallen – in der Region sind es zehn bis zwölf Care-Giver) sind hauptberuflich in den unterschiedlichsten Berufen tätig. Darunter können auch Menschen sein, die selbst ein traumatisches Erlebnis hatten und sich nach Jahren dazu entschlossen haben, anderen in diesem Bereich zu helfen.

**Wie wichtig ist dabei die Schmerzgrenze? Schliesslich hat jeder eine.**

Das stimmt, auch wir als Care-Giver haben unsere Grenzen. Unsere Einsätze müssen nicht immer hochdramatisch sein, doch es gibt immer wieder sehr herausfordernde Situationen in unserer Tätigkeit. Es ist wichtig, professionell zu arbeiten und gleichzeitig die eigenen menschlichen Grenzen wahrzunehmen und danach zu handeln. Wenn ein Teammitglied zum Beispiel ein traumatisches Brandereignis hinter sich hat, kann es einen Einsatz bei einem Brandereignis auch ablehnen. Das muss respektiert werden.

**Und wer hilft Ihnen, wenn Sie oder Ihr Team doch mal an Ihre Grenzen stossen?**

Wir haben regelmässige Supervisionen, in denen wir uns selbst reflektieren und unsere Einsätze besprechen. Bei Bedarf können wir jederzeit auf die Hilfe von Fachpersonen zählen. Für mich persönlich sind Einsätze, wo Kinder betroffen sind, die schwierigsten. In solchen Momenten holen mich meine Familie und Freunde wieder in den Alltag zurück. Ein unterstützendes Umfeld ist übrigens ein sehr wichtiger Teil zur Verarbeitung von schwerwiegenden Erlebnissen. Bei mir können es aber auch mal ein Spaziergang in der Natur oder ein gutes Buch sein, das mir dabei hilft, das Erlebte zu verarbeiten.