

**Zeitschrift:** Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile  
**Herausgeber:** Schweizerischer Zivilschutzverband  
**Band:** 44 (1997)  
**Heft:** 1-2

## **Werbung**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Seelische Wunden sitzen oftmals tief

## Debriefing – für wen und warum?

Nachdem an einer ersten Tagung im Dezember 1995 in die Thematik eingeführt worden war, fand nun am 12. und 13. Dezember 1996 im Zivilschutzausbildungszentrum in Sempach das eigentliche Debriefing-Seminar statt. Gemeinsam organisiert vom Gesundheitsdepartement des Kantons Luzern, Bereich Koordinierter Sanitätsdienst, und dem Kantonalen Amt für Zivilschutz, Abteilung Sanität, konnte Dr. med. Gisela Perren, Visp, als Seminarleiterin gewonnen werden. In ihrer unnachahmlichen Art verstand sie es, das schwierige Thema Fachleuten und auch Laien näherzubringen.

KARIN STRÄSSLE

Was nun ist eigentlich Debriefing? Die gelbschwarzen Schlagzeilen, welche uns allmorgendlich an Kiosken und Zeitungsautomaten entgegenspringen, übertreffen sich oftmals an Abscheulichkeiten nach dem Motto: «Je sensationslüsterner, desto höher die Verkaufszahlen unserer Zeitung!» Kaum jemand aus der grossen Leserschaft dieser Zeitung macht sich nach der Lektüre noch Gedanken über die Opfer, die Helfer, deren Angehörige und die Zeugen dieser schrecklichen Ereignisse. Aktuellstes Beispiel ist das Seilbahnunglück im Wallis vom vergangenen Dezember. Oder erinnern wir uns an das schreckliche Carunglück in Österreich, wo ein Lebensmüder in selbstmörderischer Absicht in einen vollbesetzten Reisebus raste und dieser dadurch verunglückte und ausbrannte; Tote und Verletzte waren zu beklagen.

Solche Erlebnisse hinterlassen, neben den körperlichen Verletzungen, bei allen Beteiligten tiefe seelische Wunden, sogenannte Traumen. Spezielle Symptome solcher betroffenen Menschen sind:

- Die Person ist übererregt, kann nicht schlafen, ist hyperaktiv, ängstlich, auch wenn sie bereits in Sicherheit ist, ungeduldig, aggressiv. Kinder «kleben» wieder an den Bezugspersonen, sind weinerlich und aggressiv.
- Man wird von der Erinnerung an das Erlebte immer wieder eingeholt, auch wenn man sich nicht daran erinnern möchte, tagsüber in sogenannten «Flash Backs», das heisst Bilder von der Unglückssituation tauchen immer wieder auf, nachts in Form von Alpträumen.

- Die Person versucht sich selbst zu schützen und unempfindlich zu machen, um den Schrecken der Katastrophe nicht nochmals durchleben zu müssen, wird aber dadurch auch unempfindlich für das Schöne.

### Viele brauchen Hilfe

Der etwas abgedroschene Spruch «Zeit heilt Wunden» bewährt sich in vielen Fällen und das Erlebte wird verarbeitet und das Geschehene bewältigt. Aber nicht immer gelingt dies, besonders bei «gefährdeten Gruppen», also Menschen, deren tägliches Brot das «Helfen in solchen Situationen» ist, können nach einer gewissen Zeit die vielen schrecklichen Bilder nicht mehr verarbeiten und benötigen Hilfe. An die Opfer solcher Ereignisse wird vielfach gedacht, aber leider wird der Hilfe für die Helfer bis heute noch viel zu wenig Raum gegeben. Angehörige der Feuerwehr, Polizei, Rettungsdienste, Notfallequipen, Zivilschutz erste Staffel und andere benötigen rechtzeitig Hilfe, bevor sie «ausgebrannt» sind. Aus diesem Grund, damit die Hilfe zur Selbsthilfe in diesen Bereichen wirksam betrieben werden kann, fand das erste Debriefing-Seminar für die Einsatzdienste statt.

Damit die posttraumatischen Belastungsstörungen nicht chronisch werden (einige Beteiligte und Helfer bei dem Unglück an der Flugshow von Ramstein sind heute IV-Rentner), ist rasche Hilfe angesagt. Hier hilft das Debriefing, also das Nachbesprechen eines belastenden Einsatzes mit klaren Strukturen in Kleingruppen. Wenn möglich sollten alle, die im Einsatz waren, am Debriefing teilnehmen. Die Debriefing-Technik basiert auf sieben Schritten und kann auch von Laien erlernt werden.

### Folgeschäden vermeiden

Es nützt nichts, wenn zwar alles getan wird, die körperlichen Verletzungen bei einem Ereignis zu behandeln und zu heilen, aber im psychischen Bereich unheilbare Wunden entstehen, welche es dem betroffenen Menschen und seinen Angehörigen verunmöglichen, im gewohnten Rahmen weiterzuleben. Ohne entsprechende Hilfe könnten die Folgen der Belastung schlimme Auswirkungen für den Betroffenen haben, so zum Beispiel Sucht (Alkohol, Drogen, Medikamente), Arbeitslosigkeit, Ausgrenzung, Einsamkeit, Depressionen bis hin zum Selbstmord.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer an dem Seminar waren sich einig, dass im Kanton Luzern ein erster und wichtiger Schritt hinsichtlich der Bewältigung posttraumatischer Belastungsstörungen getan wurde und weitere Seminare und Erfahrungsanlässe in den kommenden Jahren folgen müssen. ▣

## Praktisch, schön und preisgünstig

sind alle Zivilschutz-Geschenkartikel aus dem SZSV-Shop.

Hier zwei Beispiele:

### Effektentasche

mit Zivilschutz-Signet,  
strapazierfähiger dunkelblauer Segelstoff, 65 x 40 cm.  
**Jetzt zum Aktionspreis von nur Fr. 20.-**  
statt Fr. 31.50.

### Automatik-Regenschirm

hellgrau/blauer Stoff mit dekorativem Zivilschutz-Signet, blauer Griff.  
Der Schirm öffnet sich dank kräftiger Feder auf Knopfdruck automatisch.  
**Jetzt zum Profitierpreis von nur Fr. 19.-.**

Preise inklusive Mehrwertsteuer.

Bestellen Sie beim

Schweizerischen Zivilschutzverband  
Postfach 8272, 3001 Bern, Telefon 031 381 65 81 / Fax 031 382 21 02