

Kostenfreies Online-Angebot zur psychischen Gesundheit von Rettungskräften

Jeder 7. Beschäftigte im Rettungsdienst berichtet von Depression // Teilnehmende für Studie gesucht

Die kostenfreie Plattform zur psychischen Gesundheit von Rettungskräften

www.rupert-community.de ist ab sofort frei verfügbar. Die Webseite und das zugehörige Diskussionsforum bieten haupt- und ehrenamtlichen Beschäftigten im Rettungsdienst ein Informations- und Austauschangebot rund um Fragen der mentalen Gesundheit.

Das RUPERT-Angebot wurde zunächst im Rahmen einer Pilotstudie geprüft und war deshalb nur für Teilnehmende an der Studie zugänglich. Insgesamt nahmen über 250 Rettungskräfte an der Studie teil. Die Resonanz zum Angebot war sehr positiv, und viele Retter berichteten von einem Mehrwert durch das Informations- und Austauschangebot. Nach erfolgreichem Abschluss der Pilotstudie ist www.rupert-community.de nun allen Interessierten frei zugänglich. „Rettungskräfte gelten aufgrund der physischen und psychischen Anforderungen ihres Arbeitsalltags als Risikogruppe für Belastungsstörungen und Depression. Unser Ziel war und ist es, mit RUPERT ein Online-Selbsthilfeangebot zu schaffen, das möglichst viele Mitarbeitende im Rettungsdienst anspricht und langfristig als Selbsthilfe-Werkzeug genutzt werden kann“, sagt Dr. Nico Niedermeier, Facharzt für Psychotherapeutische Medizin und Moderator bei www.diskussionsforum-depression.de.

Diskussionsforum und Informationsseite zur psychischen Gesundheit von Rettungskräften

RUPERT steht für “foRUm für Psychische gEsundheit im deutschen RetTungsdienst“ und ist ein Online-Angebot zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Rettungskräften. Es setzt sich aus zwei wesentlichen Komponenten zusammen:

- Das Diskussionsforum RUPERT wurde als integriertes Unterforum des seit 2001 bestehenden Diskussionsforum Depression erstellt. Mit über 600.000 Beiträgen von ca. 44.000 registrierten Nutzern ist dieses mittlerweile die größte Selbsthilfeplattform zum Thema Depression im deutschsprachigen Raum. Mit dem Unterforum RUPERT besteht nun erstmals ein moderiertes Selbsthilfeforum exklusiv für Rettungskräfte, welches 24/7, anonym und kostenfrei zur Verfügung steht. In geschützten Kleingruppen tauschen sich Rettungskräfte zu ihren Erfahrungen unter Gleichgesinnten aus und geben sich Ratschläge.
- Auf der Website www.rupert-community.de ist ein breites Informationsangebot zum Thema psychische Gesundheit im Rettungswesen bereitgestellt. In 10 Modulen wird mittels Videos, Tutorials und Texten Wissen vermittelt und praktische Hinweise zur Prävention gegeben. Zu den Themen zählen: psychische Gesundheit im Rettungsdienst, Stress, Prävention und Selbstfürsorge, Männergesundheit, psychische Krankheiten und Anlaufstellen sowie kollegiale Hilfe. Zudem gibt es ein Modul, in dem konkrete Übungen, sogenannte Powertools zur Prävention und Selbstfürsorge, angeboten werden. Die fachlichen Informationen werden darüber hinaus durch Erfahrungsberichte von Rettungskräften ergänzt, die von Belastungen, teilweise psychischen Erkrankungen und ihrem Umgang damit berichten.

Rettungskräfte häufiger psychisch krank

Rettungskräfte sind in ihrem Alltag starken physischen und psychischen Belastungen ausgeliefert. Dazu zählen z.B. die Verantwortung für das Leben anderer, der verschobene Tag-Nacht-Rhythmus durch die Schichtarbeit und Personalengpässe. Zu den täglichen Anforderungen können Traumatisierungen durch Extremereignisse wie z.B. Kindernotfälle hinzukommen (Maercker & Barth, 2004).

International gesehen sind ca. 11 Prozent der Rettungskräfte von einer Posttraumatischen Belastungsstörung betroffen – im Vergleich zu bis zu 3 Prozent in der Allgemeinbevölkerung (Petrie et al., 2018). Laut einer Befragung des RKI berichten 13,7 Prozent des medizinischen Rettungsdienstpersonals in Deutschland, in den vergangenen zwölf Monaten von einer depressiven Erkrankung betroffen gewesen zu sein. Das sind in etwa doppelt so viele Betroffene wie in der Allgemeinbevölkerung (Möckel et al., 2022).

68 Prozent der Beschäftigten im Rettungsdienst sind männlich. Studien geben Hinweise darauf, dass Männer im Allgemeinen, besonders jedoch Männer im Medizinischen Dienst, erhöhte Stigmatisierungsängste und ein ungünstiges Hilfesuchverhalten in Bezug auf psychische Schwierigkeiten zeigen (Clement et al., 2015). Die Angst vor Karrierenachteilen oder die Befürchtung, als „schwach und unmännlich“ angesehen zu werden, hält viele Rettungskräfte davon ab, sich professionelle Hilfe zu holen. Dr. Niedermeier betont vor diesem Hintergrund: „Eine umfassende Aufklärungs- und Präventionsarbeit sowie eine frühzeitige Hilfestellung macht die zeitnahe Behandlung einer psychischen Erkrankung möglich. Das ist essentiell, um Rettungskräfte frühzeitig zu entlasten und die Chance auf einen milden Verlauf zu erhöhen.“

Rettungskräfte gesucht für Begleit-Studie zur Implementierung

In der vorangegangenen Pilotstudie wurde das Online Informations- und Austauschprogramm als präventive Maßnahme gegen Depression hinsichtlich dessen Wirkmechanismen und des Mehrwerts für Rettungskräfte in deren Berufsalltag untersucht. Eine neue, weitere Studie hat zum Ziel, die deutschlandweite Einführung des Programmes zu begleiten und bestimmte Aspekte von RUPERT noch besser zu erforschen. Der Fokus liegt dabei auf der Annahme des Angebots im deutschen Rettungsdienst und der aktiven Nutzung des RUPERT Diskussionsforums: Dabei werden Probanden eingeladen, sich aktiv im RUPERT Diskussionsforum zu beteiligen, sich mit anderen Rettungskräften zu Themen der mentalen Gesundheit auszutauschen und kurze Fragen zu ihrer psychischen Gesundheit und den Erfahrungen mit RUPERT zu beantworten.

An der Studie teilnehmen kann haupt- wie ehrenamtliches medizinisches Personal im Rettungsdienst. Die Anmeldung erfolgt über www.rupert-community.de/studie.

Die Studie ist im Deutschen Register Klinischer Studien unter der Nummer DRKS00031648 registriert, das vollständige Studienprotokoll kann unter <https://drks.de/search/de/trial/DRKS00031648> eingesehen werden.

Originalpublikation:

- Clement, S., Schauman, O., Graham, T., et al. (2015). What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? , 45(1), 11-27.
- Maercker, A., & Barth, J. (2004). Psychotherapie bei Belastungsstörungen. Psychologie in Notfallmedizin und Rettungsdienst, 69-88.
- Möckel, L., Arnold, C., May, T., & Hofmann, T. (2022). The prevalence of diseases in German emergency medical services staff: A survey study. Archives of Environmental & Occupational Health, 77(10), 838-845.
- Petrie, K., Milligan-Saville, J., Gayed et al. (2018). Prevalence of PTSD and common mental disorders amongst ambulance personnel. Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 53, 897-909.

Weitere Informationen:

<http://www.rupert-community.de/studie>