

# Arbeitsbedingungen im Rettungsdienst

In akuten Notfallsituationen sind Notfall- und Rettungssanitäter:innen die ersten medizinischen Fachkräfte, die vor Ort eintreffen und entscheidende lebensrettende Maßnahmen ergreifen. Dieser herausfordernde Beruf erfordert nicht nur medizinisches Fachwissen und schnelle Entscheidungsfindung, sondern auch eine bemerkenswerte Belastbarkeit. Während sie ihr Bestes geben, um anderen in Notsituationen beizustehen, sollte nicht außer Acht gelassen werden, dass diese Rettungseinsätze für die Helfer:innen selbst ebenfalls erhebliche Risiken mit sich bringen. Wir werfen in diesem Artikel nicht nur einen Blick auf die bedeutende Aufgabe von Notfall- und Rettungssanitäter:innen, sondern rücken auch die persönlichen Herausforderungen und Belastungen in den Fokus, denen sie in ihrem Berufsalltag ausgesetzt sind. Im Gespräch mit Peter Recht, einem aktiven ehrenamtlichen Rettungssanitäter, beleuchten wir die Motivation, die hinter dieser Arbeit steht, sowie die Erfahrungen und Hindernisse, die damit einhergehen. Neben seiner Tätigkeit als aktiver ehrenamtlich Rettungssanitäter engagiert sich Peter Recht in der Beratung von Gesundheitseinrichtungen im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Zudem bietet er supervisionelle, psychotherapeutische und notfallpsychologische Unterstützung für das Personal und ist Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben.

*Herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Gespräch nehmen. Welche Einheiten stehen zur präklinischen Versorgung zur Verfügung?*

Das Rettungswesen wird durch die Rettungsdienstgesetze der einzelnen Bundesländer geregelt und folgt einer klaren Struktur. Grundsätzlich gibt es drei Versorgungsstufen:

- Der Krankentransportwagen (KTW) kümmert sich um den Transport von Patient:innen, bei denen keine akute Gefährdung besteht. Dieses Team setzt sich in der Regel aus einem Rettungssanitäter und einem Rettungshelfer zusammen. Oft sind hier junge Menschen im Rahmen eines freiwilligen sozialen Jahres im Einsatz.
- Der Rettungstransportwagen (RTW) übernimmt die präklinische Versorgung bei Unfällen und bedrohlichen Gesundheitszuständen. Als Erste am Einsatzort, wenn die 112 gerufen wird, sind die Mitarbeiter:innen des RTW zur Stelle. Ein ausgebildeter Notfallsanitäter (dreijährige Ausbildung) und ein Rettungssanitäter (mit 520 Stunden theoretischer und praktischer Ausbildung) bilden das Team des RTW. Beide verfügen über staatliche Prüfungen.
- Bei lebensbedrohlichen Situationen oder wenn eine Medikamentengabe vor Ort notwendig ist, wird das Notarztsanitätsfahrzeug (NEF) hinzugerufen. Hier arbeiten ein:e Notfallsanitäter:in und eine:r Notärzt:in zusammen. Alternativ kann bei größeren Entfernungen auch ein Rettungshubschrauber (RTH) mit derselben Besatzung entsandt werden.

Die Rettungsteams und ihre Fahrzeuge sind in Rettungswachen stationiert, die so platziert sind, dass sie innerhalb gesetzlich festgelegter Zeitspannen jeden möglichen Notfallort erreichen können. Diese Hilfsfrist beträgt maximal 8 Minuten in städtischen Gebieten und bis zu 15 Minuten in ländlichen Regionen, jeweils für 95% der Bevölkerung. Die Koordination der Einsätze liegt in der Hand der regionalen Rettungsdienstleitstelle, die häufig von der Berufsfeuerwehr betrieben wird. Hier wird der Anruf unter der Notrufnummer 112 entgegengenommen und die entsprechenden Einsatzkräfte alarmiert.

*Wie sieht ein typischer Arbeitstag eines Rettungsteams aus?*

Der Arbeitsalltag in einer Rettungswache startet in den frühen Morgenstunden. Schichten dauern in der Regel 24 Stunden, in besonders einsatzintensiven Wachen auch nur 12 Stunden. Der Tag beginnt mit einer gründlichen Überprüfung der Einsatz-



Fotos: ASB DRK JUH Rettungsdienst Bielefeld gGmbH

fahrzeuge, medizinischen Geräte und Verbrauchsmaterialien. Danach warten die Teams auf mögliche Notrufe. Im Einsatzfall erfolgt die Alarmierung über Pager, die von jeder Einsatzkraft am Gürtel getragen werden. Die Meldung enthält eine Verdachtsdiagnose sowie Name und Adresse der betroffenen Person. Zusätzlich werden Anweisungen für die Nutzung von Sonder- und Wegerechten gegeben. Ob bei einer Mahlzeit oder mitten in der Nacht – der Alarmstart erfordert sofortiges Handeln. Mit Schutzstiefeln und Einsatzjacke ausgestattet sprinten die Teams zum Fahrzeug, setzen Blaulicht und Sirene ein, um rasch zum Einsatzort zu gelangen. Heutzutage wird die optimale Route meist vom Navigationsgerät im Fahrzeug vorgegeben, das von der Einsatzleitstelle gesteuert wird.

Der belastenste Abschnitt im Ablauf von Rettungseinsätzen offenbart sich inmitten des Verkehrsgewühls. Begleitet von der Gewissheit, dass das Leben eines Menschen auf dem Spiel stehen könnte, kämpfen sich die Fahrer:innen durch den mitunter ignoranten Verkehr. Zwar sind Sonder- und Wegerechte gesetzlich verankert, doch diese müssen auch von anderen Verkehrsteilnehmern respektiert werden – was leider allzu oft nicht der Fall ist. Stichwort: Rettungsgasse. Die Unfallhäufigkeit bei Fahrten mit Sondersignalen ist um das 14-Fache höher als bei herkömmlicher Fahrt. Gerade diese Situation setzt die Einsatzkräfte einem enormen Stress aus.

Am Einsatzort warten nicht nur die Patient:innen auf die Rettungskräfte, sondern auch aufgelöste Familienangehörige und andere Verkehrsteilnehmende, die in erster Linie an ihr eigenes Fortkommen denken. Zusätzlich zu diesen emotionalen Herausforderungen stellen nüchterne Hindernisse wie versperrte Türen, unleserliche Hausnummern und fehlende Namensschilder an den Klingeln weitere Stressfaktoren dar. Nicht zuletzt müssen die Rettungsdienstler:innen oft mit einem Rettungsrucksack von 25 kg Gewicht, einem 5 kg schweren EKG-Gerät und einer Absaugpumpe mehrere Treppenabschnitte bewältigen, bevor sie vor der Tür der Patient:in stehen. Dieser anstrengende Vorlauf wiederholt sich während einer Schicht mehrfach und kann im schlimmsten Fall 8 bis 10 Mal auftreten. Und zu diesem Zeitpunkt ist medizinisch betrachtet noch keine Maßnahme ergriffen worden – der eigentliche Arbeitsaufwand steht noch bevor.

*Welche medizinischen Fähigkeiten und Kenntnisse sind besonders wichtig für Notfall- und Rettungssanitäter:innen?*

Ein breites medizinisches Wissen bildet das Fundament: Anatomie, Physiologie und Pathologie (Krankheitslehre). Angesichts oft knapper Informationen über die Patient:in belastet müssen diese Kenntnisse rasch und systematisch zu ersten Verdachtsdiagnosen zusammengeführt werden. Parallel dazu ist eine sichere Handhabung von medizinischem Equipment wie EKG-Geräten und Beatmungsgeräten unerlässlich. Handwerkliches Geschick und körperliche Leistungsfähigkeit spielen bei Diagnose und Behandlung eine zentrale Rolle – sei es bei der Herz-Lungen-Wie-



Psychotherapie und psychologischen Psychotherapeut:innen mit spezialisierter Weiterbildung in Traumapsychotherapie.

### *Gibt es einen definierten Prozessablauf für die Psychosoziale Notfallversorgung um Rettungseinsätze nicht zu behindern?*

PSNV wird insbesondere in Situationen hinzugezogen, in denen emotionaler Beistand und psychologische Hilfe gefragt sind. Dies umfasst tragische Unglücksfälle, schwere Verkehrsunfälle, plötzliche Todesfälle und ähnliche Ereignisse, bei denen Patient:innen, Angehörige oder Helfer:innen traumatisiert sein könnten. Der Prozessablauf ist so gestaltet, dass er die Arbeit der Rettungskräfte nicht beeinträchtigt. Psychosozial geschulter Helfer:innen stehen bereit, um mit Feingefühl und Kompetenz in diesen sensiblen Situationen zu agieren und Unterstützung anzubieten.

### *Welche Art von Weiterbildung oder Fortbildung absolvieren Notfall- und Rettungssanitäter:innen um auf dem neuesten Stand zu bleiben?*

Die ständige Weiterbildung von Notfall- und Rettungssanitäter:innen ist von zentraler Bedeutung, um auf dem neuesten Stand der medizinischen Entwicklungen zu bleiben. Jährlich sind mindestens 30 Stunden Fortbildung in Krankheitslehre, Diagnostik, Behandlungsmethoden, Pharmazie, Einsatztaktik und ähnlichen Gebieten erforderlich, um die Berufszulassung aufrechtzuerhalten. In Anbetracht der Tatsache, dass das medizinische Wissen alle drei Jahre etwa halbiert ist, wird deutlich, wie kontinuierlich und umfassend sich Notfall- und Rettungssanitäter:innen auf dem Laufenden halten müssen.

### *Hat sich die Landschaft im Rettungsdienst in den vergangenen Jahren verändert?*

Absolut. Die Fortschritte der Technologie haben den Einsatz revolutioniert, sei es durch Echtzeit-Kommunikation oder mobile medizinische Ausrüstung. Beispielsweise werden Befunde nun automatisch vom EKG-Gerät erfasst, während weitere Informationen auf elektronischen Pads festgehalten werden. Einmal bestimmt, kann das Zielkrankenhaus diese Daten direkt in der Notaufnahme auf den Bildschirmen einsehen. Das ermöglicht dem Notaufnahme-Team, sich im Vorfeld auf das Kommende vorzubereiten. Momentan befindet sich die Telemedizin im ersten Stadium der Erprobung. In dieser innovativen Methode sieht ein Notarzt im Krankenhaus die aktuellen Daten des Patienten über eine Kamera und berät die Notfallsanitäter:in basierend auf diesen Informationen bei Diagnose und Behandlung. Besonders im ländlichen Raum mit längeren Fahrzeiten wird das von großer Hilfe sein.

Während die technologische Seite des Rettungswesens rasant voranschreitet, entwickelt sich die Sensibilität für psychosoziale Unterstützung von Patient:innen und Rettungsteams leider nicht im gleichen Tempo. Feuerwehren haben beispielsweise bereits Kräfte für Psychosoziale Unterstützung (PSU), doch oft handelt es sich dabei um psychologische Laien, die im Vergleich zu ausgebildeten Fachkräften im psychotherapeutischen Bereich nur grundlegend geschult sind. Während in der Industrie bereits Employee Assistance Programs (EAP) sowie Coaching- und Supervisionsangebote vermehrt Fuß fassen, besteht im Gesundheitswesen noch Entwicklungsbedarf. Hier sind die psychischen Belastungen oft immens, und es bedarf gezielter Maßnahmen, um die psychosoziale Gesundheit des Personals zu fördern. Dies könnte auch ein Ansatz sein, um Gesundheitsberufe attraktiver zu gestalten und dem Personalmangel entgegenzuwirken.

### *Wie wichtig ist Teamarbeit und Kommunikation in den Rettungsteams?*

Die Kooperation im Team und eine klare Kommunikation sind von herausragender Bedeutung. Ein reibungsloser Ablauf lebensrettender Maßnahmen ist nur durch eine effektive Koordination und präzise Kommunikation möglich. Dank der Verwendung allgemein gültiger Standardabläufe (SOPs) funktioniert die Kommunikation in den meisten Fällen reibungslos. Klare Kommunikation innerhalb des Teams und über Funk wird bereits während der Ausbildung intensiv geschult. Die Herausforderung liegt in der gelegentlich akustisch beeinträchtigten Funkübertragung.

derbelegung, dem Setzen von Zugängen oder dem Anlegen von Verbänden. Zudem ist das Tragen und Positionieren der Patient:innen mit körperlichem Einsatz verbunden. All diese Handgriffe müssen parallel ausgeführt und im Anschluss akkurat dokumentiert werden, eine Aufgabe, die zusätzlich an die Belastungsgrenze führen kann.

### *Welche Eigenschaften oder Fähigkeiten sind für diesen Beruf unerlässlich?*

In der Welt der Notfall- und Rettungssanitäter:innen sind physische und psychische Belastbarkeit, Teamfähigkeit, schnelle Entscheidungsfindung und Empathie unverzichtbare Grundpfeiler. Selbst unter immensem Stress müssen klare Entscheidungen zügig gefällt und sowohl dem Team vor Ort als auch der Leitstelle über Funk übermittelt werden. Gleichzeitig ist einfühlsame Kommunikation mit den Patient:innen sowie ihren Angehörigen und Freunden von großer Bedeutung. Dabei gilt es, den gesamten Stress und die potenzielle Gefahrenlage so behutsam wie möglich zu vermitteln.

### *Was sind die größten herausfordernden Situation für die Rettungsteams?*

Schwere Verkehrsunfälle, Brandopfer, stark verletzte Kinder, aggressive Patient:innen und die Konfrontation mit bedrohlichen Situationen durch Angehörige oder Schaulustige hinterlassen wiederholt tiefe Spuren. Die Verarbeitung dieser Eindrücke gestaltet sich meist als langwierig, da die nächste Alarmierung oft rasch folgt und wenig Raum für eine zeitnahe Verarbeitung lässt.

### *Wie gestaltet sich die Zusammenarbeit mit anderen Rettungskräften, wie beispielsweise Notärzt:innen oder Krankenhauspersonal?*

Die Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Rettungskräften gestaltet sich als eng vernetzt und überwiegend von Kollegialität geprägt. Hier wird das „Du“ genutzt. Nicht nur die medizinische Fachsprache, sondern auch vordefinierte Ablaufmuster – sogenannte Algorithmen – schaffen eine gemeinsame Basis. Diese ermöglichen eine strukturierte Kommunikation zwischen Rettungsdienst und Krankenhauspersonal, auch wenn persönliche Bekanntschaft fehlt. So können Patient:innenübergaben systematisch erfolgen und Informationen gezielt ausgetauscht werden.

### *Bei welchen Situationen wird die Notfallseelsorge hinzugezogen? Gibt es einen definierten Prozessablauf für die Notfallseelsorgenden, um Rettungseinsätze nicht zu behindern?*

Der Begriff „Notfallseelsorge“ ist in Deutschland weit verbreitet die sich um das psychische Wohlbefinden von Patient:innen und ihren Angehörigen gekümmert haben. Genauer betrachtet sprechen wir jedoch von Psychischer Erster Hilfe (PEH) oder Psychosozialer Notfallversorgung (PSNV). Diese stützt sich auf die gut entwickelte Disziplin der Notfallpsychologie. Hierbei steht einerseits die akute Intervention bei Patient:innen, Zuschauer:innen und Helfer:innen im Vordergrund, andererseits die mittel- und langfristige Verarbeitung von psychotraumatischen Erlebnissen. Fachlich ausgebildete Psychische Ersthelfer:innen sind heute auch in Betrieben gefragt und werden von den Berufsgenossenschaften gefordert. Die Behandlung langfristiger psychischer Belastungen (Psychotrauma) obliegt Fachärzt:innen für

Doch durch den zunehmenden Einsatz elektronischer Datenübermittlung verbessert sich diese Situation kontinuierlich.

### *Wie gehen Sie mit dem gesundheitlichen Risiko um, das mit Rettungseinsätzen verbunden ist?*

Das Konzept der Eigensicherung steht bereits in der Ausbildung im Mittelpunkt. Erst eine gesunde Helfer:in ist in der Lage zu helfen. Deshalb hat die Sicherheit des Helfers im Zweifelsfall sogar Vorrang vor der Sicherheit des Patienten. Die Persönliche Schutzausrüstung (PSA) – bestehend aus Einsatzjacke, -hose, Sicherheitsschuhen, Handschuhen sowie einem CO-Warngerät, in unsicheren Umgebungen auch einem Helm – wird stets getragen. Hygienemaßnahmen erstrecken sich nicht nur auf die Hände, sondern auch auf Fahrzeug und Geräte. Die richtige Technik des Hebens und Tragens wird ebenfalls während der Ausbildung vermittelt. Regelmäßige Überprüfungen der technischen Einrichtungen sind Standard, ebenso wie betriebsärztliche Untersuchungen, vergleichbar mit anderen Arbeitsbereichen.

Die psychosozialen Gesundheitsrisiken werden sowohl von Rettungsdienstlern als auch von Arbeitgebern oft nicht ausreichend erkannt. Hier spielen die Rettungsdienst-“Held:innen“ selbst eine wesentliche Rolle. Die Angst, von der Seite des Helfers zum Patienten zu wechseln und anschließend im Beruf nicht mehr leistungsfähig zu sein, ist allgegenwärtig. Dieses Bedenken betrifft alle Gesundheits- und Sozialberufe. Dabei geht es primär um Prävention und Frühintervention, die zweifellos dazu beitragen könnten, die hohe Rate an Arbeitsunfähigkeit in diesen Berufsfeldern zu reduzieren.

### *Wie werden Rettungssanitäter:innen auf mögliche traumatische Ereignisse vorbereitet und wie können sie sich nach solchen Einsätzen selbst schützen?*

Die Vorbereitung auf potenziell traumatische Ereignisse bleibt bedauerlicherweise oft in der Ausbildung unterrepräsentiert. In aktuellen Lehrbüchern für Rettungssanitäter:innen beanspruchen psychosoziale Themen wie Kommunikation, Interaktion und Zusammenarbeit gerade einmal 52 der insgesamt 751 Seiten.

In 2022 führten psychische Erkrankungen die Rangliste der Gründe für Arbeitsunfähigkeit in Deutschland an. Innerhalb des Rettungswesens sind speziell Depressionen mit einem Anteil von 13,7% vertreten. Hinzu kommen weitere Faktoren wie Bluthochdruck sowie Rücken- und Nackenschmerzen – Beschwerden, bei denen Stress eine maßgebliche Rolle spielt. Diese gesundheitlichen Herausforderungen summieren sich auf insgesamt 85,5% der Gründe für Arbeitsunfähigkeit im Rettungsdienst.

### *Gibt es Strategien oder Maßnahmen, die ergriffen werden, um die Sicherheit und das Wohlbefinden der Einsatzkräfte während Rettungseinsätzen zu gewährleisten?*

Um die Sicherheit und das Wohlbefinden der Einsatzkräfte während Rettungseinsätzen zu gewährleisten, bietet ein strukturiertes Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) den passenden Rahmen. Hierbei geht es jedoch nicht nur um physische Gesundheit, sondern auch um psychosoziale Aspekte.

Die Gefährdungsbeurteilung psychische Belastung ist Pflicht. Doch Unsicherheiten und Umsetzungsprobleme halten viele Betriebe davon ab, diese Gefährdungsbeurteilung (GB Psych) zu erstellen und so steht es leider oft nur auf dem Papier. Ebenso haben



viele der geförderten verhaltenspräventiven Maßnahmen wie Ernährungsberatung, Bereitstellung von Obst oder Mitgliedschaften im Fitnessstudio eher begrenzt Einfluss auf die Gesundheit der Beschäftigten. Ein wirkungsvoller Ansatz wäre, den Fokus auf Verhältnisprävention zu richten. Hier stehen gesundheitsorientierte Führung und sinnvolle Arbeitsorganisation an erster Stelle, um die eigentlichen Ursachen der Arbeitsbelastungen anzugehen. Eine wirksame Aus- und Fortbildung spielt ebenso eine entscheidende Rolle. Diese sollte nicht nur theoretisches Wissen vermitteln, sondern auch praktische Qualifikationen fördern. Im Rettungsdienst stehen nicht nur medizinische und technische Aspekte im Vordergrund, sondern auch psychosoziale und kommunikative Kompetenzen. Die Schulung der Kommunikation mit Patienten, Konfliktbewältigung und die Fähigkeit zur Selbstregulation in Krisensituationen können gezielt trainiert werden.

### *Welche Empfehlungen oder Ratschläge haben Sie für Berufsanwärter:innen?*

Wenn ihr den Weg in den Rettungsdienst einschlagt, ist ein starkes medizinisches Interesse der Schlüssel. Eure Kenntnisse und Fähigkeiten in diesem Bereich aufzubauen, ist von höchster Bedeutung. Nutzt die Gelegenheit, euch intensiv in eure Aus- und Fortbildung zu vertiefen, und bleibt stets offen für neue Entwicklungen. Lernen von erfahrenen Kolleg:innen wird euch enorm bereichern – lasst euch von den vielfältigen Herausforderungen nicht entmutigen. Neben der körperlichen Gesundheit solltet ihr auch eure emotionale Wohlbefinden im Auge behalten. Entwickelt Bewältigungsstrategien für den stressigen Alltag und zögert nicht, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen, wenn es nötig ist. Der Rettungsdienst ist eine anspruchsvolle Berufung, doch sie bietet täglich die Chance, Menschenleben zu retten und positiv auf unsere Gesellschaft einzuwirken. Euer Engagement ist von unschätzbarem Wert. Während ihr anderen helft, vergeßt nicht, auch auf euch selbst zu achten.

*Wir möchten unseren aufrichtigen Dank aussprechen, für die Einblicke in die Welt der Notfall- und Rettungssanitäter:innen. Diese engagierten Fachkräfte retten unter extremen Bedingungen Leben und leisten wertvolle Hilfe für unsere Gemeinschaft. Der Beruf der Notfall- oder Rettungssanitäter:in ist herausfordernd und erfüllend zugleich. Ihre Hingabe, medizinische Expertise und emotionale Stärke sind inspirierend. Lasst uns die menschliche Seite dieser Arbeit nicht vergessen, die Opfer und Herausforderungen, denen sie täglich begegnen. Gemeinsam sollten wir sicherstellen, dass Rettungssanitäter:innen die Anerkennung und Unterstützung erhalten, die sie verdienen.*



Foto: Markus Jäger

**Peter Recht**  
Rettungssanitäter,  
Dipl.-Soz., Coach, Supervisor,  
Psychotherapie (HP), Notfallpsychologie  
Recht & Partner  
Unternehmens- und  
Personalberater  
Gökenfeld 6  
33689 Bielefeld  
Telefon:  
05205 - 75 109-0  
peter.recht@rechtpartner.de  
www.recht-partner.de



**ASB DRK JUH Rettungsdienst Bielefeld gGmbH**  
Artur-Ladebeck-Straße 83  
33617 Bielefeld  
Telefon (0521) 329880-0  
Telefax (0521) 329880-88  
info@asb-drk-juh-bielefeld.de  
www.asb-drk-juh-bielefeld.de

