

RENDEZ-
VOUS

STECKBRIEF

Alter: 71 Jahre

Einsatzgebiet: Schwendibach, Homberg, Horrenbach-Buchen, Teuffenthal und Heiligenschwendi

Mein Tipp, um Ruhe zu bewahren: Das kann man nicht lernen, man hat es oder nicht.

Das mache ich zum Ausgleich: Velo fahren, wandern, Ski fahren.

Mein Lebensmotto: Werken und helfen.



FIRST RESPONDER

«Nichts tun ist der einzige Fehler»

Ruth Dähler ist seit 16 Jahren als First Responder im Kanton Bern im Einsatz und rettet noch immer Leben. Ein Gespräch über Herzstillstände, Mut und die Frage, warum sie auch mit 71 Jahren weitermacht.

Frau Dähler, Sie sind seit 16 Jahren bei First Responder als Ersteintreffende dabei. Was hat Sie damals bewegen mitzumachen und was hält Sie bis heute?

Bevor es den Verein First Responder gab, war ich als Einheimische in den Gemeinden Homberg, Schwendibach und Umgebung die erste Anlaufstelle bei Notfällen. Die Leute kannten mich, riefen mich an, weil sie wussten, dass ich Samariterin war. Als ich von den First Respondern in Bern hörte, war für mich sofort klar: Da mache ich mit. Und was mich hält? Ganz einfach: Ich helfe gerne. Wenn ich jemandem helfen kann, befriedigt mich das sehr.

Wie läuft ein typischer Einsatz ab?

Einen typischen Einsatz gibt es kaum, jeder ist anders. Bei einem Herzstillstand ist die Situation meist klar: Der Patient liegt bewusstlos am Boden. Wenn es gut läuft, machen die Angehörigen bereits eine Herzmassage und sind noch am Telefon mit der Einsatzzentrale, die sie anleitet. Wenn ich ein-

treffe, übernehme ich. Manchmal helfen Angehörige weiter bei der Herzmassage, während ich beatme. Oder sie gehen aus dem Raum und ich arbeite allein. Wenn jemand «nur» Schmerzen im Brustkorb hat, betreue und beruhige ich die Person, bis die Ambulanz eintrifft. Die Angehörigen sind immer froh, wenn jemand da ist und sie die Verantwortung abgeben können. Das bestätigen sie mir nach fast jedem Einsatz. Rund 90 Prozent der Menschen kenne ich persönlich. Das hat Vor- und Nachteile: Ich kenne zwar oft Vorerkrankungen, aber es ist natürlich umso belastender.

Warum sind die ersten Minuten bei einem Herzstillstand so entscheidend?

Bei einem Herzstillstand muss mit Beatmung und Herzmassage sofort dafür gesorgt werden, dass die Sauerstoffversorgung nicht unterbrochen wird.

Bitte umblättern ►

First Responder

First Responder sind ausgebildete Ersthelferinnen und Ersthelfer aus der Bevölkerung. Sie werden bei lebensbedrohlichen medizinischen Notfällen wie Herz-Kreislaufstillstand durch die Sanitätsnotrufzentrale 144 zusätzlich zum Rettungsdienst alarmiert und rücken aus, wenn sie sich in untermittelbarer Nähe des Notfalls befinden. Da sie in der Regel schneller vor Ort sind als der Rettungsdienst, tragen sie mit ihrem raschen und beherzten Einsatz entscheidend dazu bei, die Überlebenschancen bei einem Herz-Kreislaufstillstand zu erhöhen. Das System ist in fast allen Schweizer Kantonen etabliert. Weitere Informationen gibt es bei den kantonalen First-Responder-Organisationen.



Eine gute Ausrüstung ist Ruth Dähler wichtig: «Im Idealfall nehme ich den Defibrillator gleich von zu Hause mit.»

Wir werden fast ausschliesslich bei Herzinfarkt, Herzstillstand oder Schmerzen im Brustkorb angeboten. Meist treffe ich auf eine bewusstlose Person. Die Ambulanz braucht bei uns 20 bis 30 Minuten, denn unser Einsatzgebiet liegt etwas abgeschieden. Deshalb sind die Einsätze von First Responder auch so sinnvoll.

Welche Ausrüstung haben Sie dabei?

Im Wesentlichen habe ich eine Beatmungsmaske dabei. Wenn es geht, nehme ich den Defibrillator gleich mit, sonst bringt ihn die Feuerwehr Steffisburg. Sie trifft meist vor der Ambulanz ein. Während ich den Defibrillator einrichte, übernimmt die Feuerwehr die Herzmassage. Darüber bin ich jeweils froh, denn die Herzmassage ist sehr anstrengend, und ich bin doch schon 71. Man merkt, wie die Kraft nachlässt.

Wie gehen Sie mit Zeitdruck, Verantwortung und Angehörigen um?

Bei einem Herzstillstand ist klar, was zu tun ist, da bleibt kaum Zeit zu überlegen. Ich bin es gewohnt, Verantwortung zu tragen, das habe ich schon früh

gelernt. Unter Druck zu arbeiten, gehört für mich dazu. Für die Angehörigen bleibt im Ernstfall keine Zeit. Erst wenn die Ambulanz da ist und sich um die Patientin oder den Patienten kümmert, kann ich mit ihnen reden, sie beruhigen und für sie da sein. Sie sind meist sehr dankbar, auch wenn ich nicht helfen konnte, was leider meistens der Fall ist. Das gibt mir ebenfalls etwas zurück. Hinterher frage ich mich manchmal, ob ich etwas hätte besser machen können.

Letzten Dezember konnten Sie mithelfen, ein Leben zu retten. Was ist passiert?

In unserer Gemeinde hatte eine Frau einen Kreislaufstillstand. Bereits vor meinem Eintreffen war sie zum Glück von Angehörigen reanimiert worden. Alle haben ihren Teil beigetragen: die Angehörigen, die Rettungssanitäter*innen und ich. Am Ende hat dieses Zusammenspiel das Leben der Frau gerettet. Sie hat den Herzstillstand ohne Hirnschäden überlebt. Heute geht es ihr wieder sehr gut. Eigentlich wollte ich dieses Jahr mein Engagement beenden. Dieser Einsatz hat mich jedoch motiviert weiterzumachen.

Gibt es andere Einsätze, die Ihnen besonders in Erinnerung bleiben?

Den schwersten Einsatz hatte ich, bevor die Organisation First Responder überhaupt existierte. Ich erhielt einen Anruf. Ein dreijähriges Kind war aus dem Fenster gestürzt. Ich kannte die Familie gut: Ich bin mit der Grossmutter zur Schule gegangen, meine Tochter mit der Mutter des Kindes. Als ich eintraf, flehten mich alle an: «Ruth, tu etwas, das Kind muss doch erwachen!» Diese Erwartungshaltung war erdrückend. Der Junge ist verstorben. Das hat mich sehr mitgenommen. Damals lehnte ich das Angebot psychologischer Unterstützung ab. Heute würde ich das anders machen.

Wie verarbeiten Sie solche Erlebnisse?

Arbeit ist für mich die beste Therapie. Ich mache belastende Situationen meistens mit mir selbst aus. Schwer ist es, wenn junge Menschen sterben. Mit dem Tod älterer Menschen kann ich besser umgehen. Ich habe den Tod früh kennengelernt: Meine Mutter starb mit 50 Jahren an einem Hirnschlag, mein Mann mit 51 an Krebs. Als meine Mutter den Hirnschlag erlitt, war ich allein mit ihr zu Hause. Sie starb auf dem Weg ins Spital. Das war sehr prägend und hat wohl den Grundstein für meinen Wunsch gelegt, im Notfall helfen zu können.

Was sollte jemand mitbringen, der First Responder werden möchte?

Man sollte belastbar sein und Schweres verkraften können. Und man muss mit dem Unerwarteten umgehen können, denn wie gesagt: Kein Einsatz ist wie der andere. Ruhe bewahren gehört ebenfalls dazu, aber das kann man kaum lernen. Man kann es oder nicht. Wer diese Grundvoraussetzungen mitbringt, lernt während der Ausbildung – einem Einführungskurs und regelmässigen Wiederholungen – alles, was er braucht. Das Wichtigste ist, die kardiopulmonale Reanimation zu beherrschen. Der Rest kommt mit der Erfahrung.

Und was raten Sie Menschen, die helfen möchten, aber Angst haben, im Notfall etwas falsch zu machen?

Ein Nothelferkurs hilft, die Hemmschwelle abzubauen. Man braucht auch keine Angst vor dem Defibrillator zu haben. Er leitet einen Schritt für Schritt an: Er gibt Anweisungen, wie die Elektroden angelegt

werden, kontrolliert, ob das Herz überhaupt noch schlägt, und löst den Schock bei Kammerflimmern aus. Auch bei der Herzmassage kann man nicht viel falsch machen: 30-mal drücken, 2-mal beatmen. Nichts tun ist der einzige Fehler. Also: Nehmt das Herz in beide Hände und handelt. Zuerst den Notruf 144 wählen, auf die eigene Sicherheit achten und dann einfach machen.

Interview: Monika Mingot
Fotos: Eveline Beerkircher

