

## Stress

Einsatz bedeutet fast immer Stress. Diese innere Anspannung ist eine normale Schutzfunktion des Körpers und dient auch der Ausführung des Auftrags.

## Akuter Stress

Aber ein Einsatz **kann** auch zu einer **außergewöhnlichen seelischen Belastung** werden und zu ernsthaften Erkrankungen führen.

Wie bei anderen Gefahren an der Einsatzstelle auch, kann man sich durch **Vorbereitung** und einen **angemessenen Umgang** davor schützen.

Fachgerechte psychosoziale Betreuung von Einsatzkräften schützt vor anhaltenden Beschwerden und Beeinträchtigungen der Leistungsfähigkeit.

Wenn Beschwerden zu heftig sind, sich verschlimmern oder **länger als zwei bis vier Wochen** anhalten, gilt es professionellen Rat und Unterstützung einzuholen.

## Weitere Informationen und Unterstützung erhalten Sie hier:

- Beratungskollegen („Peers“, Multiplikatoren)
- Psychosozialer Dienst Ihrer Organisation
- Feuerwehrseelsorge
- Nachsorgeteams
- Ärzte, Psychologen und andere psychosoziale Fachkräfte mit Zusatzausbildung im Bereich Psychotraumatologie (d.h. in der Behandlung von seelischen Traumafolgen)

## Ansprechpartner

### Anton Baur

Kreisbrandmeister PSNV-E  
Fachlicher Leiter des Peer Teams

Weidenweg 9  
86492 Egling a.d. Paar  
Mobil: 0170 5980003  
E-Mail: baur@kfv-landsberg.net

### Christoph Schmid

Organisatorischer Leiter des Peer Teams

Mobil: 0179 9927368  
E-Mail: christophschmid@hotmail.de

Danke den Verfassern der Vorlage:



KREISBRANDINSPEKTION  
LANDKREIS LANDSBERG AM LECH



## PRÄVENTION IM EINSATZWESEN

Außergewöhnliche seelische  
**Belastungen im Einsatz**  
und was man dagegen tun kann

### Normal ist ...

dass außergewöhnliche Belastungen den Menschen  
aus der Bahn werfen können – bedingt durch die  
Natur des Menschen.

### Professionell ist ...

verantwortlich mit diesen Auswirkungen bei  
sich und den Kameraden umzugehen.

## Was sind außergewöhnliche Belastungen?

Einsatzkräfte sind gewohnt mit Stress und Belastung umzugehen.

Manche Einsätze können jedoch eine außergewöhnliche seelische Belastung darstellen und zu ernsthaften Erkrankungen führen.

Nicht nur die Opfer von Unfällen, Katastrophen und Gewalt sind dem Risiko ausgesetzt traumatisiert zu werden, sondern auch deren Helfer.

### Ereignisse, die für Einsatzkräfte besonders belastend sein können, sind z.B.:

- Tod oder schwere Verletzung eines Kindes
- mehrere Verletzte oder Tote
- persönlich bekannte Verletzte oder Tote
- Tod oder Verletzung eines Kameraden/Kollegen
- eigene körperliche Verletzung oder Lebensgefahr
- unerwartete Situationen
- unzutreffendes Meldebild
- nicht helfen können
- Erleben von Schuld (auch unbegründet)

Auf diese belastenden Einsätze reagiert jeder anders.

### Alle Reaktionen sind zunächst angemessene Reaktionen auf außergewöhnliche Belastungen.

### Je nach Dauer und Intensität kann sich aber auch eine ernsthafte Erkrankung daraus entwickeln.

Vorbereitung auf belastende Einsätze und frühzeitiges Erkennen der Anzeichen einer akuten Belastungsstörung hilft bei der Bewältigung.

Grundlegende Veränderungen im Befinden sollten nicht länger als zwei bis vier Wochen andauern.

## Auf was sollten Sie achten?

### Anzeichen einer akuten Belastung sind:

- Anhaltende körperliche Erregung (z.B. Zittern, Schwitzen, Herzklopfen, vor allem dann, wenn man an den Einsatz erinnert wird)
- „Auf-Hochtouren-Laufen“ (z.B. besonders wachsam, reizbar oder schreckhaft sein, keinen erholsamen Schlaf finden, sich nicht konzentrieren können)
- „Wie ferngesteuert“ (z.B. Gefühl wie in einem Film oder Traum, teilnahmslos wirken, nicht alles mitbekommen)
- Erinnerungslücken bezüglich des Einsatzes
- Den Einsatz „wieder erleben“ (z.B. Gedanken, Bilder, Gerüche oder andere Sinneseindrücke gehen nicht mehr aus dem Kopf, Alpträume)
- Vermeidung von Dingen, Gedanken, etc., die an den Einsatz erinnern könnten (z.B. auch Kameraden/Kollegen)
- Niedergeschlagenheit, das Gefühl, keine Freude mehr empfinden zu können, Interessensverlust

### Weitere mögliche Anzeichen für eine seelische Belastung sind:

Depressive Verstimmtheit und Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen, Ängste, Schuldgefühle, Grübeln, erhöhter Alkohol- und Drogenkonsum (z.B. Schlaf- und Beruhigungsmittel). Auch Ärger, ständige Konflikte, körperliche Beschwerden oder allgemeine körperliche Erschöpfung können Ausdruck davon sein, dass aus einer akuten Belastung eine chronische Erkrankung wurde.

### Was gibt es für unterstützende Maßnahmen?

VOR	WÄHREND	NACH
- Wissen - Ausbildung - Erfahrung - Erwartungen - Stressbewältigung - ...	- Zusammenarbeit - Führung - Pausen - Einsatz bewusst beenden (Ritual) - ...	- Sprechen - Abstand - Auseinandersetzung - ...

## Was können Sie selbst tun?

Einsatzkräfte haben oft besondere Fähigkeiten entwickelt, mit belastenden und extremen Situationen umzugehen, denn sie erleben durch ihre Tätigkeit mehr derartige Ereignisse als der „Normalbürger“.

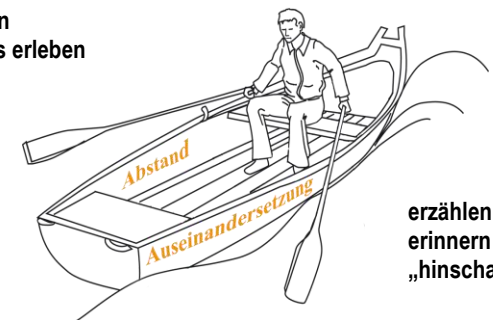
Gerade deshalb ist die Unterstützung durch Kameraden/Kollegen und Vorgesetzte so wichtig, da diese den gleichen Hintergrund und auch Erfahrungen mit der Verarbeitung belastender Einsätze haben.

Entscheidend ist allerdings letztlich, wie jede Einsatzkraft selbst mit den erlebten Belastungen umgeht.

### Grundregeln für eine gute Verarbeitung von außergewöhnlich belastenden Einsätzen sind:

- „Weichenstellung“
  - Einschätzung: Ist bei mir etwas anders als sonst (Gefühle, Gedanken, Verhalten, Beziehungen)?
  - bei Veränderungen: Diese als angemessene Reaktion einstufen und reagieren
- Abstand gewinnen (z.B. Sich Zeit zur Erholung gönnen, Pausen machen, zusätzlichen Stress vermeiden)
- aber: Sich auch Zeit für die Verarbeitung nehmen (z.B. über das Erlebte sprechen, Eindrücke aufschreiben)
- anhaltende Erregung, „auf Hochtouren laufen“ mit aktiver Entspannung angehen (z.B. Spaziergänge, Sport)
- Unterstützung bei Familie und Freunden suchen und annehmen
- vertraute Alltagsgewohnheiten und positive Freizeitaktivitäten beibehalten
- frühzeitig professionelle Hilfe suchen

ablenken  
Schönes erleben  
erholen



erzählen  
erinnern  
„hinschauen“