



Psychosoziale Herausforderungen im Feuerwehrdienst

Belastungen senken – Schutz stärken

6. Gemeinsames Weiterbildungsseminar der Feuerwehrverbände Stadt und Landkreis Karlsruhe
19. November 2016

Vier wesentliche Erkenntnisse für die psychische Gesundheit im Feuerwehrdienst

1. Die vielfältigen Herausforderungen des Feuerwehrdienstes haben viele positive Aspekte, bergen auch Risiken
2. Unter bestimmten Bedingungen können Herausforderungen im Feuerwehrdienst zu psychischen Belastungen werden
3. Um negative Auswirkungen von Belastungen zu verringern, lassen sich zahlreiche Schutzfaktoren stärken
4. Zur Stärkung der Schutzfaktoren können die Einsatzkraft, aber auch die Organisation, die Führungskräfte und das soziale Umfeld beitragen

Der Feuerwehrdienst ist vielseitig und bietet zahlreiche positive Seiten

- Die Aufgaben sind interessant und i.d.R. sinnvoll
- Im Team zusammenarbeiten
- Menschen in Notsituationen helfen
- Laufend seinen Horizont erweitern
- Erfolgreiche Einsätze machen stolz und motivieren

.....aber auch Risiken:

- Körperliche Anforderungen können Leistungsgrenzen aufzeigen
- Die Konfrontation mit Leid, Verlust, Schmerz u. Tod kann psychisch belastend sein
- Organisationsbezogene Rahmenbedingungen können sich negativ auswirken
- Nicht förderliches Führungsverhalten hat spürbare Auswirkungen auf Leistungsverhalten

Bestimmte Bedingungen können Herausforderungen zu Belastungen werden lassen

- Einsätze bei denen Angst, hochgradige Hilflosigkeit u. tiefes Entsetzen empfunden werden
- Ein Übermaß körperlicher u. psychischer Anforderungen entstanden ist
- Ungünstige organisationsinterne Strukturierung von Arbeitsabläufen vorliegen
- Zwischenmenschliche ungeklärte Konflikte bestehen
- Gesundheitliche Risiken vorhanden sind

*Können die psychische Verwundbarkeit deutlich erhöhen.
Viele dieser Faktoren lassen sich jedoch beeinflussen und
dauerhaft positiv verändern*

„Einsatzhindernisse“

- Eine unangemessene Löschtaktik kann in Gebäuden beispielsweise zu einem unangemessenen Wasserschaden führen,
- oder durch eine taktische Fehlentscheidung wird u.U. eine Brandausbreitung erst noch begünstigt.

Gelegentlich treten auch unvorhergesehene Hindernisse und Komplikationen auf, die die eigene Arbeit erschweren – beispielsweise:

- Ein versperrter Rettungsweg,
- Ein zugeparkter Hydrant,
- Abgeschlossene Fluchttüren usw.

Es kann des Weiteren zu technischen, wie auch menschlichen Kommunikationsproblemen

- mit Kollegen, Kameraden oder der Leitstelle kommen,
- Schwierigkeiten in der Zusammenarbeit mit Dritten entstehen sowie
- Behinderungen durch Zuschauer und Medienvertreter vorliegen bis hin zu
- Gewalt gegen Rettungskräften kommen

Besonders belastend sind Einsätze...

- bei denen Kinder schwer verletzt worden sind.
- bei denen Kollegen / Kameraden verletzt oder getötet worden sind.
- bei denen direkt Betroffene oder Angehörige den Einsatzkräften
- persönlich bekannt sind.
- bei denen die Einsatzkräfte einen anderen persönlichen Bezug zu
- den Betroffenen bzw. der eigenen Lebenssituation herstellen
- (z. B. junger Familienvater bei plötzlichem Säuglingstod).
- bei denen sehr viele Betroffene gleichzeitig zu versorgen sind
- (Großschadenslagen, Massenanfall von Verletzten).
- bei denen Einsatzkräfte mit besonders schrecklichen Anblicken
- (z. B. Verstümmelungen, Leichenteile) konfrontiert sind.
- bei denen unangenehme Gerüche auftreten (z. B. Verwesungsgeruch,
- Geruch von Urin, Schweiß, Kot oder Erbrochenem).
- bei denen Einsatzkräfte sich hilflos und ohnmächtig fühlen
- (z. B. nach erfolgloser Reanimation).
- bei denen die Einsatzkräfte selbst in akute Gefahr geraten.
- bei denen sich Fehler bzw. Komplikationen ereignen.
- bei denen ein starkes Medieninteresse besteht.
- die besonders lange dauern und körperlich belastend sind.
- bei denen Einsatzkräfte sich fachlich nicht angemessen
- vorbereitet fühlen.
- die besonders dramatisch und unter großem Zeitdruck ablaufen.

Wichtig ist es deshalb:

Risikofaktoren weitestgehend schon im Vorfeld mindern, sowie die Belastungen so gut wie möglich zu senken und die Schutzmechanismen zu stärken

Häufige erste Reaktionen auf Belastungen

- Anspannung, (Über) Erregung
- Rededrang
- Erschöpfung
- Ein- oder Durchschlafprobleme
- Aktivitätsüberschuss
- Konzentrations-schwierigkeiten
- Lachen, Kichern, Herumalbern
- Starkes Schwitzen
- Unruhe
- Rückzug
Appetitlosigkeit

Das Extremereignis

Ist ein Ereignis welches völlig außerhalb unserer normalen Alltags- und Berufserfahrung liegt

Belastendes Ereignis (Critical Incident)

Wenn im Einsatzwesen von einem „belastenden Ereignis“ (andere Bezeichnungen: „Extremereignis“, „Critical-Incident“, „Kritisches Ereignis“) die

Rede ist, ist immer ein Ereignis mit folgenden zwei Merkmalen gemeint:

1. Es kommt zu einer Begegnung mit dem Tod oder schwerster Verletzung
2. und es wird dabei Angst, Hilflosigkeit oder tiefes Entsetzen erlebt.

Reaktionen u. Folgenmuster

Bezeichnung	Zeitfenster
Akute Belastungsreaktion (ABR)	Beginn: bereits wenige Minuten nach dem Ereignis
	Dauer: Stunden bis Tage
Akute Belastungsstörung (ABS)	Beginn: innerhalb von einem Monat nach dem Ereignis
	Dauer: mindestens drei Tage bis vier Wochen
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	Beginn: wenige Wochen bis sechs Monate nach dem Ereignis
	Dauer: mindestens vier Wochen nach dem Ereignis
Darüber hinaus sind weitere Traumafolgestörungen möglich, die langfristig eintreten können (Depressionen, Sucht, dissoziative Störungen, weitere Angststörungen).	

Mittel- und längerfristige Belastungsfolgen

körperlich	kognitiv	emotional	Verhaltensbezogen
anhaltende Müdigkeit	Übererregung	Angst	übertriebene Wachsamkeit
Erschöpfung	sich aufdrängende Erinnerungen	Schuldgefühle	Launenhaftigkeit
Kopfschmerzen	Konzentrationsstörungen	Reizbarkeit	Suchtverhalten
Rückenschmerzen	nicht mehr abschalten können	Nervosität	verändertes Essverhalten
Schwindelgefühl	geringes Selbstwertgefühl	Aggressionen	vermindertes Engagement
Kreislauf- und Verdauungsprobleme	Veränderung der Wertvorstellungen	Niedergeschlagenheit	Abnahme der Arbeitsqualität
Magenbeschwerden	Unzufriedenheit	Abstumpfung	Vermeidungsverhalten
Schwächung des Immunsystems	Entwicklung einer negativen Grundeinstellung	Demotivation	sozialer Rückzug
anhaltende Schlafstörung	Sarkasmus, Zynismus	Burnout	

Wen trifft es? Wahrscheinlichkeiten und Risiken

- Man kann für (k)eine einzelne Einsatzkraft vorhersagen, ob sie einen Einsatz als belastend empfinden wird oder ob sie einen belastenden Einsatz gut verarbeiten oder psychische Probleme entwickeln wird.
- Deshalb lassen sich aus der Forschung und Praxis lediglich Risiken und Wahrscheinlichkeiten oder auch günstige und ungünstige Bedingungen für eine gelingende Verarbeitung oder die Entwicklung längerfristiger Probleme nennen.
- Welche Risikofaktoren führen eigentlich zu psychischen Störungen und Erkrankungen von Einsatzkräften?
- Eine zweite Frage hat ebenfalls an Relevanz gewonnen: Welche Schutzfaktoren vor psychischen Erkrankungen gibt es?

Vielfältige (veränderbare) Risikofaktoren

Beispiele für Risikofaktoren, die zur Entwicklung mittel- und längerfristiger Belastungsfolgen beitragen können

tätigkeitsbezogen	betriebs-/organisationsbezogen	sozial	gesundheitlich / psychisch
Übermaß an belastenden Tätigkeiten und Aufgaben während des Dienstes	unzureichende organisatorische Regelungen	negatives Verhalten anderer Personen (Kollegen/Kameraden, Patienten, Vorgesetzte)	Fehlernährung
Überforderung oder Unterforderung	schlechte Strukturierung von Arbeitsabläufen	geringes Vertrauen in Teamkollegen	Mangel an Fitness
unzureichende Vorbereitung auf anfallende Aufgaben	unzureichende Ausstattung	Konflikte/Mobbing	Burnout
mangelhafte Zusammenarbeit mit den Kollegen/ Kameraden	Unangemessenes Führungsverhalten von Vorgesetzten	partnerschaftliche Probleme	geringes Selbstvertrauen
	sozial inkompetente Vorgesetzte	familiäre Belastungen	chronische Erschöpfung
	schlechtes Image in der Öffentlichkeit		überhöhter eigener Anspruch
			dysfunktionale Verarbeitungsstrategie (z. B. hoher Alkoholkonsum)
			feindselige Haltung
			traditionelles Männerbild

Für jede Einsatzkraft gilt:



Professionelles Handeln im Einsatzwesen schließt sorgsamem Umgang mit körperlicher und psychischer Gesundheit ein!

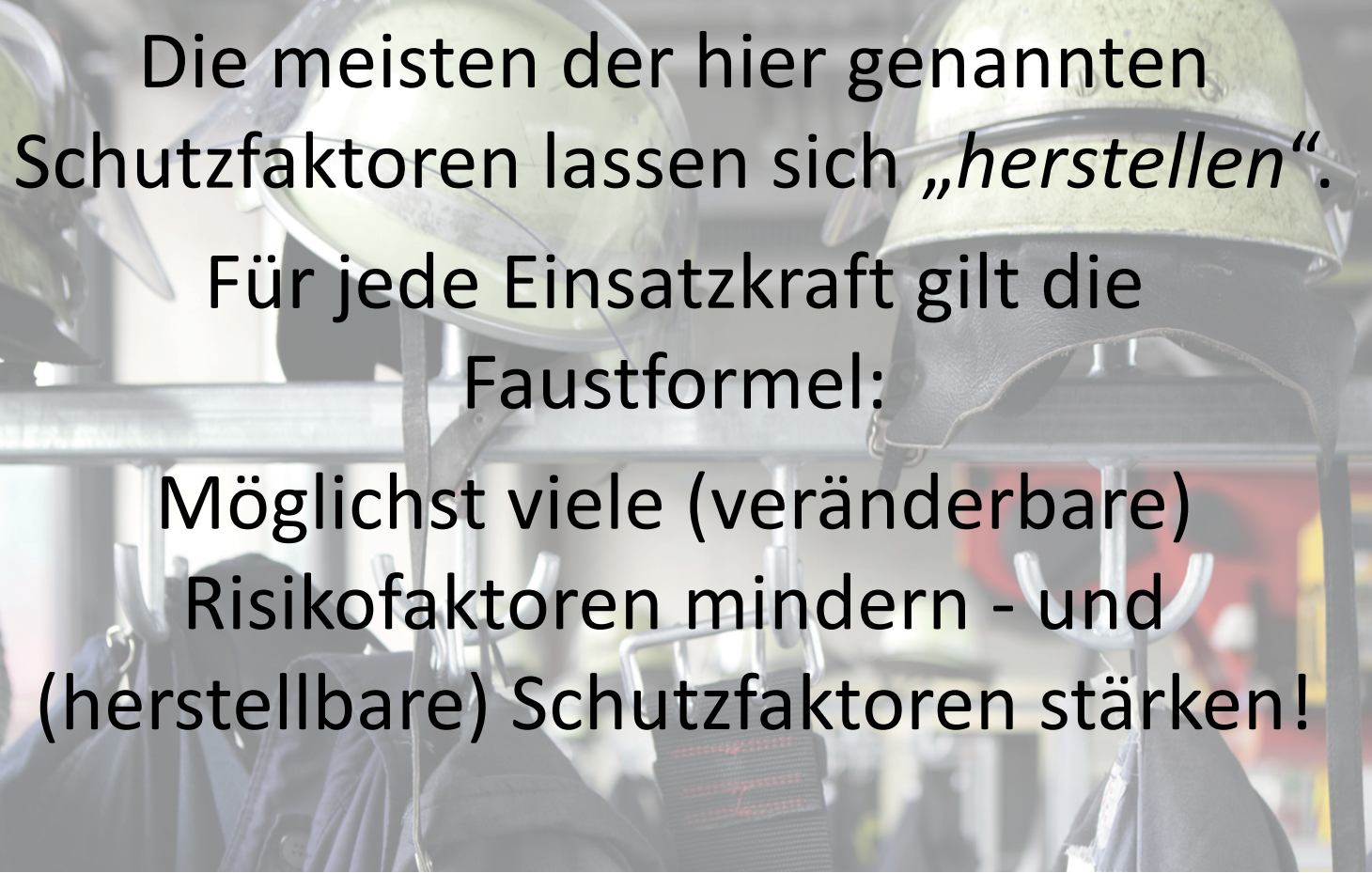
Schutzfaktoren im Feuerwehrdienst

- Trainierte Fitness stärkt körperliche Schutzfaktoren
- Realistisches Selbstbild bewirkt realistischen Anspruch an sich selbst
- Eine gute Führungskräftearbeit - Care-Kultur
- Eine gute Binnenorganisation - Prozess-Kultur
- Eine sinnvolle Dienstplangestaltung - Belastungskultur
- Eine gute Ausstattung - Safetykultur
- Eine gute Aus- u. Fortbildung - Stressbewältigung
- Eine gute Sozialgemeinschaft - Kameradschaft

Vielfältige Schutzfaktoren

körperlich	psychisch	sozial	betriebs- /organisations- bezogen	einsatzbezogen
trainierte Fitness	hohe individuelle Belastbarkeit	in stabilen sozialen Bindungen lebend	zweckmäßige, gut gewartete, ausreichende Ausstattung	gute Vorbereitung
gute gesundheitliche Konstitution	hohe Widerstandsfähigkeit	frei von Zusatzbelastungen im privaten Bereich	umfangreiche Ausbildung	gute Zusammenarbeit im Team /in der Kollegenschaft/ Kameradschaft
	angemessener, realistischer Anspruch an sich selbst	interessiertes, anteilnehmendes soziales Umfeld	Lob und Wertschätzung durch Führungskräfte	Kenntnisse über Stressbewältigungsmassnahmen
	funktionale Bewältigungsstrategien	hohe Berufserfahrung (mit anschl. Lernproz.)	partizipatives, delegierendes Führungsverhalten der Führungskräfte	
			harmonischer, guter Umgang im Team/in der Kollegenschaft /Kameradschaft	

Eigen-, Führungskräfte, u. Organisationsverantwortung



Die meisten der hier genannten Schutzfaktoren lassen sich „herstellen“.

Für jede Einsatzkraft gilt die
Faustformel:

Möglichst viele (veränderbare)
Risikofaktoren mindern - und
(herstellbare) Schutzfaktoren stärken!

PSNV-Maßnahmen vor, während u. nach Ereignissen

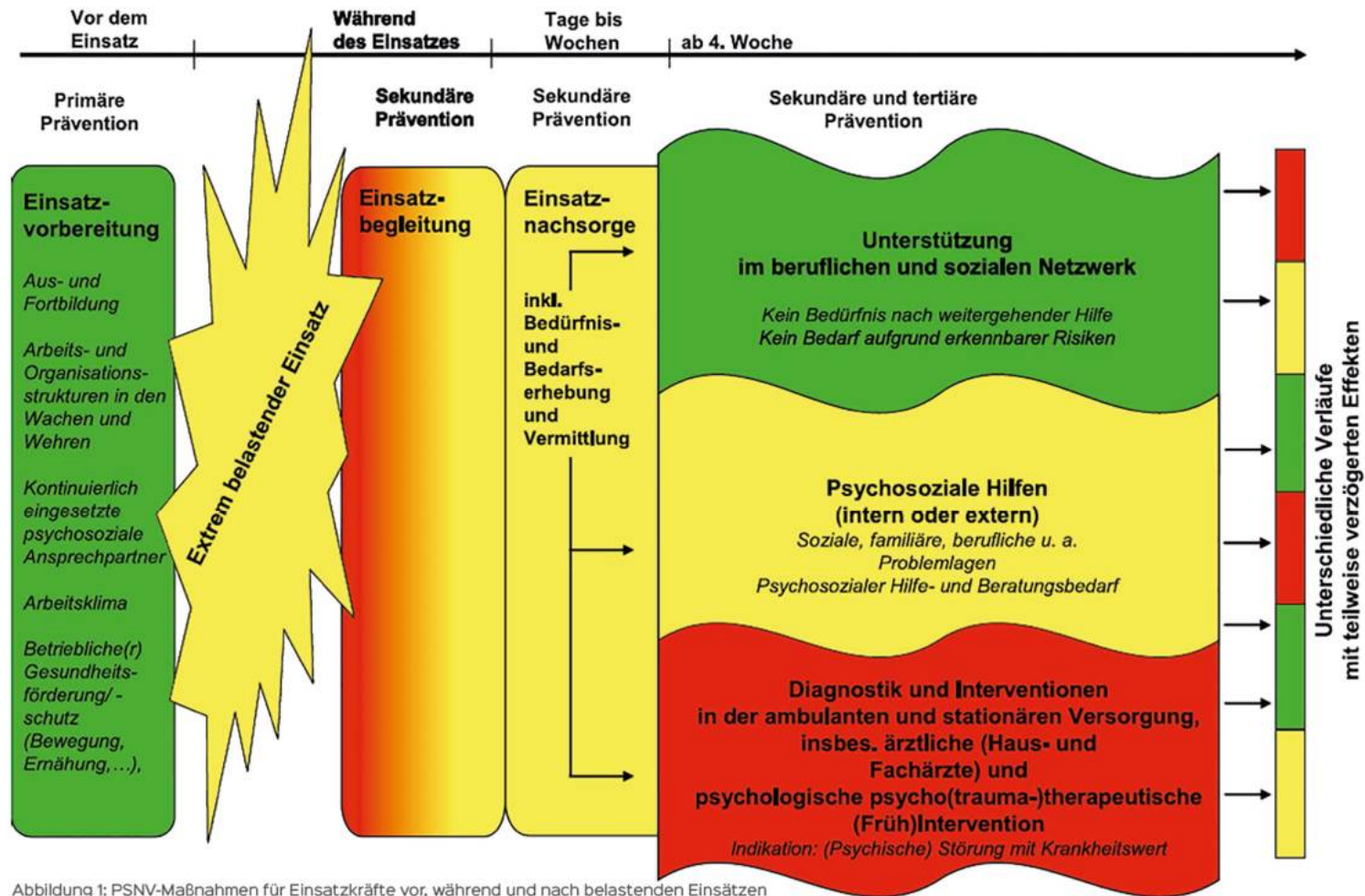


Abbildung 1: PSNV-Maßnahmen für Einsatzkräfte vor, während und nach belastenden Einsätzen
 © Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe: Konsensus-Konferenz 2008 (modifiziert 2010)

Maßnahmen in der Verantwortung jedes Einzelnen

Einsatzvorbereitend	Im Einsatzfall	Nach dem Einsatz
<ul style="list-style-type: none"> • Freizeitgestaltung • persönliches Zeitmanagement • Sport, Bewegung • ausgewogene Ernährung • Hobby • konstruktive Selbstreflexion • Weiterentwicklung individueller Kompetenzen • Neubewertung von Stress 	<ul style="list-style-type: none"> • Auf Routinetätigkeiten konzentrieren • Ressourcen verdeutlichen • Maßnahmen Schritt für Schritt durchgehen • Algorithmen und Checklisten befolgen • Vorstellungsvermögen nutzen • sachliche Betrachtungsweise anstreben • Reframing vornehmen • sich positiv selbst instruieren • sich vor Anblicken schützen • Prinzip „10 Sekunden für 10 Minuten“ anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> • persönliche Bewältigungsstrategien • Rituale • Entspannungs-techniken • Ablenkung • Unterstützung durch das eigene soziale Umfeld • Einsatztagebuch

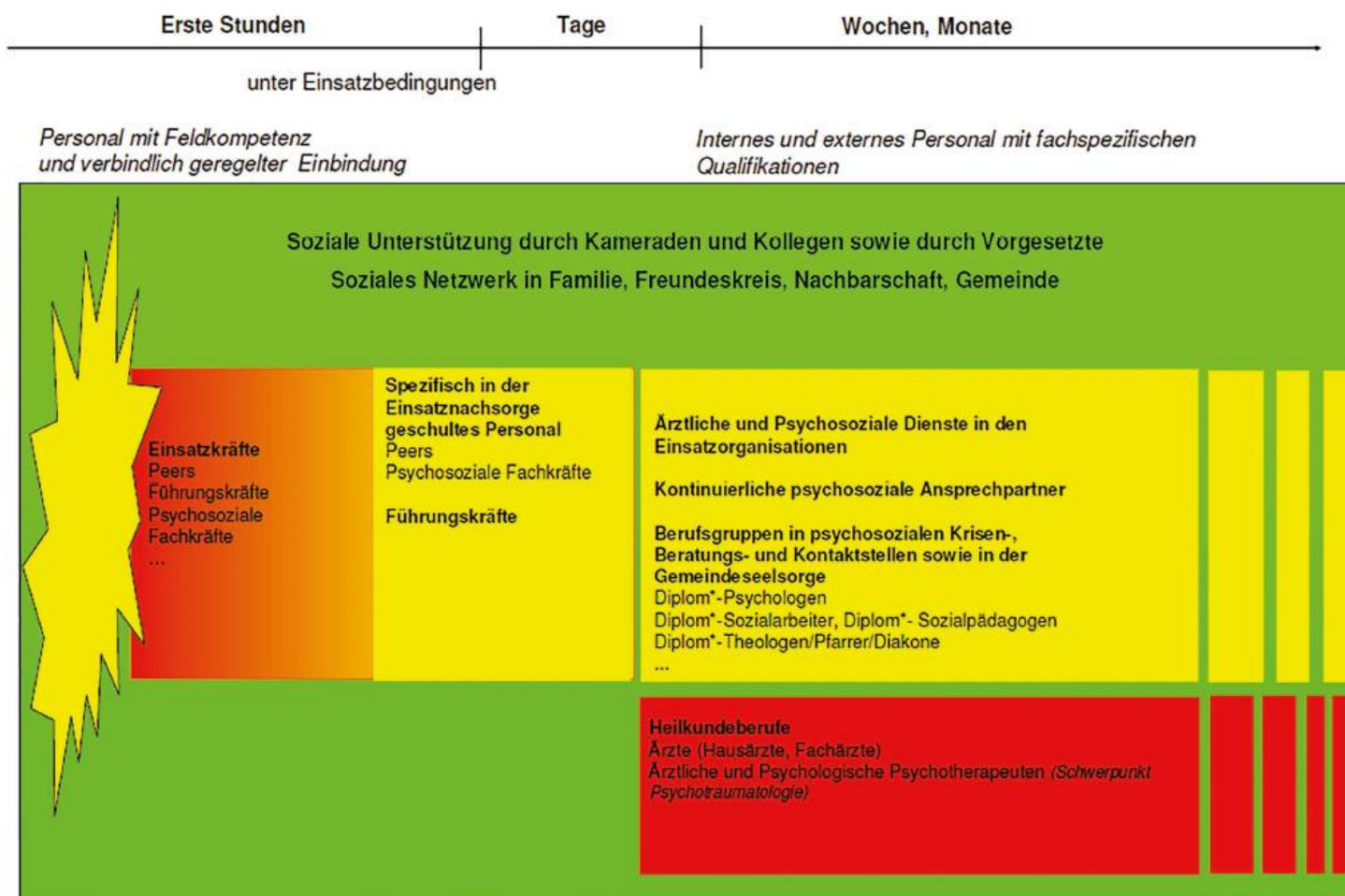
Unterstützende Maßnahmen des sozialen Umfeldes (Kollegen, Kameraden, Familie, Freunde)

Einsatzvorbereitend	Im Einsatzfall	Nach dem Einsatz
<ul style="list-style-type: none"> • interessierte Anteilnahme • an den Tätigkeiten der Einsatzkraft • Unterstützung einer ausgleichenden Freizeitgestaltung (z. B. Bewegung, ausreichender Schlaf, gemeinsame Aktivitäten) • Unterstützung einer ausgewogenen Ernährung • offenes Kommunikationsverhalten (z. B. bei Problemen und Schwierigkeiten) 		<ul style="list-style-type: none"> • Anteilnahme an den Erlebnissen der Einsatzkraft zeigen • sich Zeit nehmen und zuhören • Gefühle und Belastungsanzeichen der Einsatzkraft ernst nehmen • Unterstützung einer aktiven Freizeitgestaltung • Unterstützung einer ausgewogenen Ernährung • im Bedarfsfall die Inanspruchnahme professioneller Hilfe unterstützen

Maßnahmen in der Verantwortung der Führungskräfte und Einsatzorganisation

Einsatzvorbereitend	Im Einsatzfall	Nach dem Einsatz
<ul style="list-style-type: none"> • psychosoziales Versorgungsnetzwerk • kontinuierliche psychosoziale Ansprechpartner • Kooperationsvereinbarungen mit geeigneten Personen und Institutionen • Ausbildung von Peers • Gefährdungsanalysen • betriebliches Gesundheitsmanagement • Zusammensetzung von Wachabteilungen bzw. Schichtgruppen/FF-Abteilungen • Pflege der Gemeinschaft • Teamentwicklung/Teambildung • Dienstplangestaltung • Ausstattung von Rettungswachen/Feuerwachen • Aus- und Fortbildung • Personalauswahl 	<ul style="list-style-type: none"> • Einrichtung von Rückzugsräumen • bei Bedarf „On-Scene-Support“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Anforderung von Einsatznachsorge-Teams • Nachsorgegespräche (Einzel- und Gruppengespräche) • bei Bedarf Weitervermittlung

Was ist möglich, wenn es trotz allem mir doch passieren sollte?



** gemeint sind insgesamt Fachkräfte mit abgeschlossenem (Fach)Hochschulstudium der Psychologie, Sozialarbeit bzw. -pädagogik, Theologie (Anpassungen der Bezeichnungen infolge des fortschreitenden Bologna-Prozesses sind notwendig)*

Abbildung 2: Anbieter von PSNV-Maßnahmen für Einsatzkräfte vor, während und nach belastenden Einsätzen
 © Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe: Konsensus-Konferenz 2008 (modifiziert 2010)

Weiterführende Hilfen bei der Belastungsverarbeitung

Das derzeit verfügbare psychosoziale Versorgungsnetzwerk für die Feuerwehrleute in Deutschland kann unterteilt werden in:

1. Angebote und Anbieter innerhalb der Feuerwehren (Einsatznachsorgeteams, Feuerwehrseelsorge, ärztlicher und psychosozialer Dienst und Feuerwehrunfallkassen)
2. externe Angebote und Anbieter (PSNV-Landeszentralstellen, allgemeine psychosoziale Beratungsstellen und Krisendienste und Psycho(trauma-)therapeutische Praxen und Kliniken)

Als übergreifende Fachterminologie für die gesamte neue psychosoziale Versorgungsstruktur hat sich in Deutschland nach dem Konsensus-Prozess zur Qualitätssicherung „**PSNV-E**“ (Psychosoziale Notfallversorgung für Einsatzkräfte) durchgesetzt.

Was kann ich tun, um mit belastenden Ereignissen gut klarzukommen?

Generell gilt zweierlei:

- Halte eine gute Balance zwischen der Beschäftigung, mit dem, was passiert ist (zum Beispiel durch Gespräche, aufschreiben oder darüber nachdenken etc.),
- und der Konzentration auf anderes (wie Ablenkung, Sport, sich etwas gönnen, die normale Arbeit.etc.).
- Konzentrieren Dich auf Gewohntes, das ist jetzt besser als Neues, Unsicheres, Aufregendes!

- **Die eigenen Beziehungen stärken** – Gegenpol zum Erleben eigener Einsamkeit
- **Ordnung schaffen** – Gegenpol zum Erleben von Chaos
- **Sich der eigenen Lebendigkeit vergewissern** – Gegenpol zum Erleben von Tod
- **Sich ausruhen** – Gegenpol zum Erleben innerer Unruhe

Der Helm schützt den Kopf, was die Seele?

Damit Du auch morgen wieder kraftvoll
Feuerwehr sein kannst, Entlaste Dich heute!



Zentrale Informationen



Landesfeuerwehrschule
Baden-Württemberg



Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe



DEUTSCHER
FEUERWEHR
VERBAND

PSNV-Landeszentralstellen

Ansprechpartner für PSNV in den Bundesländern

Baden-Württemberg

Innenministerium Baden-Württemberg

Abteilung 6 Bevölkerungsschutz

Willy-Brandt-Straße 41 • 70173 Stuttgart

Tel: 0711 231 4

Mail: poststelle@im.bwl.de

www.im.baden-wuerttemberg.de

Landesfeuerwehrschule Baden-Württemberg

Steinackerstraße 47 • 76647 Bruchsal

Tel: 07251 933 0

Fax: 07251 933 933

Mail: poststelle@fws.bwl.dw

www.lfs-bw.de

Ansprechpartner: Martin Jakubeit

Torsten Rönisch

Martin.Jakubeit@fws.bl.de , App. -510 und Torsten.Roenisch@fws.bwl.de, App. -528
Fachbereich „F“ Führungslehre/Führungspraxis, Ausbilden – Methodik/Didaktik, Jugendfeuerwehr, Presse- u. Öffentlichkeitsarbeit,
Ansprechpartner PSNV Baden-Württemberg

Sie sind hier in Karlsruhe und Umgebung sehr gut aufgestellt

Ein starkes Team für Ihr Wohl

0721/133-3199 oder ILS 0721/82439-0

Fachberater Seelsorge Feuerwehr (FBS-F Landkreis)

Psychosoziale Unterstützung Hilfe für Einsatzkräfte (PSU-DRK)

Deutsches Rotes Kreuz

Betreuungsgruppe der Polizei

Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) Stadt- und Landkreis Karlsruhe

Notfallseelsorge (Stadt- und Landkreis) Unterteilt in zwei Arbeitsbereiche:
- Notfallseelsorge (NFS)
- Einsatznachsorgeteam (ENT)

Verkehrsbetriebe Karlsruhe (VBK)

Das Einsatznachsorgeteam erreichen Sie unter der Hotline: 0721/133-3199 oder ILS-Karlsruhe: 0721/824 39-0

Kontakt

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an das Leitungsteam:

Sprecher: Daniel Paulus (Psychosoziale Fachkraft)

Dr. med. Tanja Fieber (fachliche Leitung)
Thomas Kunz (Peer, Feuerwehr)
Carsten Blümle (Peer, Rettungsdienst)

E-Mail: einsatznachsorger@nfs-ka.de

Interessante Links:

www.nfs-ka.de
www.hilfefuerhelfer.de
www.gesundheit-im-einsatzdienst.de
www.einsatzkraft.de
www.bbk.bund.de
www.netzwerk-psnv.de

Dieses Falblatt wurde Ihnen überreicht von:

Herausgeber: Notfallseelsorge Karlsruhe
Sitz: Schäferstr. 13, 76139 Karlsruhe, Tel. 0721 / 68 11 00
V.i.S.d.P.: Siegfried Weber
Bilder: Christoph Konrad, ENT Karlsruhe
Layout: ipunkt-Design, Inger Pförther

Einsatznachsorgeteam Karlsruhe
Psychosozial-Notfallversorgung (PSNV) für Einsatzkräfte



Einsatz-
nachsorgeteam (ENT)
der Notfallseelsorge
Karlsruhe

Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) - Maßnahmen und Angebote für Einsatzkräfte

Vielen Dank für Ihr Interesse

