

# Streß und Streßbekämpfung bei Einsatzkräften der Feuerwehr

Download von der Webseite der Freiwilligen Feuerwehr Münster

[www.feuerwehr-muenster.com](http://www.feuerwehr-muenster.com)

Kontakt: [webmaster@feuerwehr-muenster.com](mailto:webmaster@feuerwehr-muenster.com)

## 1) Seelische Belastungen und Streß

Einsatzkräfte im Feuerwehrdienst sind den unterschiedlichsten psychischen Belastungen ausgesetzt:

**Unbekannte, ständig  
wechselnde Situationen  
Ungewißheit**

Oft sind Einsatzmeldungen extrem lückenhaft. Dieses Informationsdefizit erzeugt Ungewißheit und Streß.

**Zeitdruck  
Einsätze zu jeder Zeit  
Kraftbedarf  
Psychische Belastung**

Feuerwehreute sind nie vor einem Alarm sicher.

**Verantwortungsdruck  
Unsicherheit**

Die Einsatzkräfte wollen und sollen helfen. Auch diese Erwartung setzen sie unter Druck.

**Arbeiten in der Öffentlichkeit**

Einsatzkräfte müssen viele Fachgebiete beherrschen. Durch fehlende oder wieder vergessene Fähigkeiten entsteht im Einsatz Unsicherheit.

Es gibt nur wenige Tätigkeiten, die ähnlich öffentlich ausgeübt werden. Hinzu kommt, daß die Zuschauer (und künftigen Beschwerdeführer) oft selber unter psychischer Anspannung stehen und die Realität oft verzerrt wahrnehmen.

**Infektionen**

Spätestens seit dem Auftauchen von AIDS ist jedem deutlich geworden, daß auch die einfachen Handgriffe der Ersten Hilfe für die Helfenden problematisch sein können.

**Witterungseinflüsse**

Jede Erschwerung des Einsatzes durch Dunkelheit, schwieriges Gelände oder schlechtes Wetter bedeutet eine zusätzliche psychische Belastung.

**Gefahren an der  
Einsatzstelle**

(4 A, 1 C, 4 E)

**Besonders  
Einsätze**

**belastende** Besonders belastend sind in jedem Fall:

- Einsätze mit verletzten Kindern,
- Einsätze, in denen die Einsatzkräfte besonders (evtl. besonders lange) mit dem Leid der Geschädigten konfrontiert werden,
- Einsätze, bei denen eigene Mängel die Hilfe behindern.

Bestimmte Einsätze, belasten Einzelne besonders:

- wenn Verwandte oder Freunde geschädigt wurden,
- wenn in einer ähnlichen Situation schon einmal

schlechte Erfahrungen gemacht wurden,  
- wenn zu viele psychische Belastungen aus dem Privatleben mitgebracht werden.

### Generell:

Seelische Belastungen werden individuell sehr unterschiedlich empfunden. Diese Wahrnehmung ist abhängig von der allgemeinen Veranlagung, der momentanen Verfassung und einer möglichen speziellen Beteiligung (siehe besondere Belastungen für einzelne).

Es wurde herausgefunden, daß hauptamtliche Einsatzkräfte psychische Belastungen am stärksten in den ersten 5 Dienstjahren wahrnehmen, dann ca. 5 Jahre weniger stark, in höheren Dienstjahren wieder vermehrt. Bei ehrenamtlichen Einsatzkräften dürfte es eine ähnliche Verteilung geben.

Positiv besetzte Belastungen (z.B. Zeitdruck während eines Fußballspiels) werden wesentlich besser und schneller verarbeitet, als negativ empfundene Belastungen (z.B. Zeitdruck während eines Feuerwehreinsatzes).

Die Reaktion auf solche Belastungen wird zusammenfassend als **Streß** bezeichnet.

**Streß entsteht durch ein Über- oder Unterangebot von Informationen, die verarbeitet werden müssen, durch gefühlsmäßige Überlastung und durch die Ansammlung vieler kleinerer Belastungen.**

Streß können wir -außer an den Belastungen- vor allem an typischen "Streßsymptomen" erkennen, die Einsatzkräfte im Einsatz oder danach zeigen. Solche Streßsymptome sind unter anderem:

Schwitzen, Übelkeit, Herzrasen, starke Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, Alpträume, geringe Konzentrationsfähigkeit, gedenkliche Rückblenden, Schuldgefühle, Unfähigkeit, Freude und Anteilnahme zu empfinden, Rückzug aus sozialen Beziehungen, verändertes Eß-, Trink- und Rauchverhalten, übertriebene Lustigkeit, extreme Schweigsamkeit, Unausgeglichenheit.

Im Einsatz bewirkt ein mäßiger Streß (Eustreß), daß die Einsatzkräfte besser und effizienter arbeiten, als sonst. Ein übermäßiger Streß (Distreß) bewirkt, daß die Effizienz abnimmt und die Fehlerrate deutlich ansteigt. Extremer Streß kann bis hin zur völligen Aktions- und Reaktionsunfähigkeit führen.

Nach einem Einsatz verschwinden die Streßreaktionen meistens sofort oder nach einigen Tagen, wenn die Einsatzkräfte Gelegenheit haben, den Streß abzubauen. Mehrere kleine Streßerlebnisse, die kurz nacheinander erlebt werden, addieren sich in ihrer Wirkung.

Wenn die Streßreaktionen länger anhalten, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

### Einige Ergebnisse aus Umfragen im Rettungsdienst:

54,8 % kann nach Dienstende nicht abschalten

Gefahr: Belastung des persönlichen Umfelds

58,3 % empfinden Abneigung gegen den Patienten

Gefahr: Dehumanisierung der Patienten (Vorfeld des Ausbrennens)

62,3 % mache bissige, spöttische Bemerkungen

Entlastung oder Hilflosigkeit? / Entwicklung eigener Sprache

71,2 % schalte bei Notfällen gefühlsmäßig ab

Gefahr: unangemessenes, gefühlloses Verhalten

60,7 % glauben, in Todesangst schwebenden Patienten nicht genug beistehen zu können,  
98 % wünschen sich, besser mit Patienten umgehen zu können  
96,8 % wünschen sich, gelegentlich **mit einer erfahrenen Person sprechen** zu können.

Es besteht ein erhebliches Interesse daran, **Abbaumöglichkeiten von Streß** zu lernen.

Feuerwehrangehörige entwickeln mit zunehmender Lebens- und Einsatzerfahrung Methoden, wie sie mit den psychischen Belastungen umgehen können. Dennoch ist es sinnvoll, diese Belastungen wahrzunehmen und ihnen aktiv entgegenzuarbeiten.

## **2) Streßbekämpfung und psychische Begleitung der Einsatzkräfte**

### **Ziele:**

die Belastungen der Einsatzkräfte vermindern  
die psychische Belastbarkeit erhöhen  
Hilfe für die Verarbeitung anbieten.

in  
Vorbereitung  
Einsatz  
Nachbereitung

### **Vorbereitung**

#### persönliche Vorbereitung

Denke über dein Leben nach und nutze deine Zeit richtig, finde Prioritäten, versuche deine Kraft sinnvoll einzuteilen. Vermindere Konkurrenzdenken und Aggressivität. Gönn dir und anderen regelmäßig Pausen. Lerne eine Entspannungstechnik. Reduziere den Einsatzstreß durch gedankliche Vorbereitung.

Versuche, strukturellen Streß (Nachtschichten, schlechtes Arbeitsklima, schlechte Ausrüstung) abzubauen oder zu beherrschen, beobachte deinen beruflichen und privaten Lebensstil, treibe Sport, iß vernünftig.

#### Soziales Umfeld

Für eine optimale Leistung benötigen Einsatzkräfte die Unterstützung ihrer Organisation und ihrer Familien. Deshalb ist es wichtig, ein gutes Betriebsklima zu schaffen und die Familien mit einzubeziehen; z.B. indem das Familienleben möglichst wenig gestört wird und durch gemeinsame Veranstaltungen. Bei familiären oder beruflichen Problemen sollte vorsichtig Hilfe angeboten werden. Die Einsatzkräfte sollen immer wieder erfahren, daß auch diese Bereiche ihres Lebens ernst genommen werden.

#### Technik, Taktik, Schulung

Durch Vorbereitung und Standardisierung können Einsätze planvoller und ruhiger ablaufen. (z.B. die Einteilung in Trupps mit fest definierten Aufgaben entlastet den Einsatzführer und die Einsatzkräfte.)

Gute Fortbildung verhindert fachliche Unsicherheit. Der Erfolg der Fortbildung sollte überprüft werden. Das hilft, die vorhandenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen.

## **Einsatz**

Korrekte Informationen und ruhige, konkrete und genaue Einsatzaufträge tragen zur Streßbekämpfung bei.

Abschnittsbildung macht die Lage überschaubar und entlastet den Einsatzleiter.

Gute Kommunikationstechnik ermöglicht Nachfragen und Verstärkungsanforderungen.

Ausgereifte und ergonomisch richtige Technik schont körperliche und geistige Reserven.

Ein höchstmöglicher Sicherheitsstandard beruhigt die Einsatzkräfte.

Trupps und Gruppen sollten so aufgestellt werden, daß individuelle Schwächen ausgeglichen werden.

Rettungstrupps und spezielle Einsatzkräfte (z.B. Fachberater) sollten voralarmiert und einsatzbereit sein.

Belastungen durch schlechtes Wetter, schwieriges Gelände und Dunkelheit können nicht vermieden, aber gemildert werden. Neben sinnvoller Ausrüstung hilft hier eine gute Versorgung. Ein Einsatz in Kälte und Dunkelheit wird besser laufen, wenn die Einsatzkräfte wissen, daß eine heiße Suppe und ein freundliches Gespräch auf sie warten.

Es gibt Methoden, Streß schon im Einsatz entgegenzuwirken. Eine besteht darin, sich selber Anweisungen zu geben. z.B.: "Anhalten, durchatmen!" Das Anhalten hilft, die Situation neu zu überdenken; das bewußte Durchatmen beruhigt Atmung und Puls. Ähnlich wirken positive Selbstgespräche, mit denen man sich selber Ruhe zusprechen kann. z.B. "Ich kann das, ich habe einen ähnlichen Einsatz schon einmal bewältigt. Ich bin gut."

Auch bestimmte Atemtechniken können im Einsatz hilfreich sein. z.B.: Einatmen, Luft 5 sec. anhalten, Ausatmen

Eine Möglichkeit zum bewußten Entspannen besteht darin, alle Muskeln auf einmal anzuspannen und nach 2 sec. wieder zu lösen.

Jeder Einsatz sollte nachbesprochen werden, damit Probleme festgehalten und beseitigt werden können. Unsicherheiten werden nur dann Probleme, wenn Einsatzkräfte Angst haben sie auszusprechen, weil sie verspottet werden.

## **Nachbereitung**

Negative Reaktionen nach besonders belastenden Einsätzen können verhindert oder gemildert werden, wenn daran gearbeitet wird, die Belastungen wieder abzubauen.

Eine gute Möglichkeit ist das Gespräch mit dem eigenen Ehepartner, denn dieser ist der Mensch, der einen am besten kennt.

Sehr hilfreich kann das Gruppengespräch sein, das regelmäßig in Form einer Supervision oder einer Balintgruppe durchgeführt werden sollte. Solche Gespräche sind in vielen sozialen Berufen Standard.

Regelmäßiges Gruppen-Feedback Das Gespräch bietet Gelegenheit, Gefühle und Gedanken zu äußern und einander mitzuteilen. Grundregeln: 1) vertraulich. 2) freiwillig.

Auch Einzelgespräche mit professionellen Gesprächspartnern können hilfreich sein.

Daneben gibt es individuelle Aufarbeitungsmöglichkeiten, z.B. Entspannungstechniken, Tagebuch-Schreiben und entspannende Hobbies.

Seelsorgerliche Gespräche, Beichte und Gebet können gläubigen Menschen helfen.

Grundsätzlich ist es hilfreich, wenn man sich nach belastenden Einsätzen selber Gutes tut.

### Mögliche Partner

Im Bereich der Feuerwehr und der anderen Rettungsorganisationen kennen wir professionelle Hilfe bei der Bearbeitung seelischer Belastungen bisher kaum. Es wird vorausgesetzt, daß die Einsatzkräfte mit ihren Problemen selber klarkommen. Dieses funktioniert oft nicht. Deshalb sollte eine Zusammenarbeit mit Fachkräften angestrebt werden.

Diese Zusammenarbeit ist für viele ein neuer und ungewohnter Gedanke. Seelsorger und Psychologen haben jedoch spezielle Ausbildungen, die auch den Feuerwehrleuten helfen können. Ermutigt durch positive Erfahrungen wird in Bayern zur Zeit eine kirchliche "Seelsorge in Feuerwehr und Rettungsdienst" aufgebaut. Mit ortsnahen kirchlichen Fachkräften läßt sich eine regelmäßige Betreuung der Einsatzkräfte am leichtesten realisieren.

# Folie 1

## Belastungen der Mitarbeitenden

(Auswertung der Untersuchungen von A.Brecheisen und Feyrer, Artikel von B.Fertig)

**Unbekannte, ständig wechselnde Situationen**  
**Ungewißheit**  
**Zeitdruck**  
**Einsätze zu jeder Zeit**  
**Kraftbedarf**  
**Psychische Belastung**  
**Unsicherheit**  
**Verantwortungsdruck**  
**Arbeiten in der Öffentlichkeit**  
**Infektionen**  
**Witterungseinflüsse**  
**Gefahren an der Einsatzstelle**  
**Besonders belastende Einsätze**

Download von der Webseite der Freiwilligen Feuerwehr Münster

[www.feuerwehr-muenster.com](http://www.feuerwehr-muenster.com)

Kontakt: [webmaster@feuerwehr-muenster.com](mailto:webmaster@feuerwehr-muenster.com)

## Folie 2

# Besonders belastende Einsätze

(Auswertung der Untersuchungen von A.Brecheisen und Feyrer, Artikel von B.Fertig)

### **Allgemein:**

**Einsätze mit verletzten Kindern,  
Einsätze, in denen die Einsatzkräfte besonders (evtl.  
besonders lange) mit dem Leid der Geschädigten  
konfrontiert werden,  
Einsätze, bei denen eigene Mängel die Hilfe behindern.**

### **für einzelne Personen:**

**Verwandte oder Freunde geschädigt  
schlechte Erfahrungen in ähnlichen Einsätzen  
zu viele psychische Belastungen im Privatleben**

Download von der Webseite der Freiwilligen Feuerwehr Münster

[www.feuerwehr-muenster.com](http://www.feuerwehr-muenster.com)

Kontakt: [webmaster@feuerwehr-muenster.com](mailto:webmaster@feuerwehr-muenster.com)

# Streß

**entsteht durch  
zu viele oder zu wenige Informationen  
durch emotionale Belastungen und  
durch die Anhäufung vieler kleiner Belastungen.**

Die Vorstufe zum schädigenden Distreß ist der positiv zu bewertende Eustreß, der uns anregt und schneller und besser arbeiten läßt. Streß, den wir persönlich als angenehm empfinden (z.B. bei Sport oder Hobby) wird länger als Eustreß wirken, als unangenehm empfundener Streß.

Im Distreß verringert sich die Fähigkeit, Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten dramatisch.

Lagen werden nicht mehr sachgerecht beurteilt, Aufgaben können nicht mehr delegiert oder korrekt erledigt werden.

Ständiger akuter Distreß kann zum chronischem Streßsyndrom mit massiven psychischen und körperlichen Schäden führen.

# Folie 4

## Akute Streßreaktionen

### A) Körperliche Reaktionen

Schwitzen  
Übelkeit  
Zittern  
Herzrasen  
nervöser Magen  
unkoordinierte Bewegungen  
Muskelverkrampfungen  
starke Erschöpfungszustände  
Schlafstörungen

### B) Gedankliche Reaktionen

Rückblenden (Zwangserinnerungen)  
geringe Konzentrationsfähigkeit  
vermindertes Erinnerungsvermögen

Alpträume  
Schuldzuweisungen

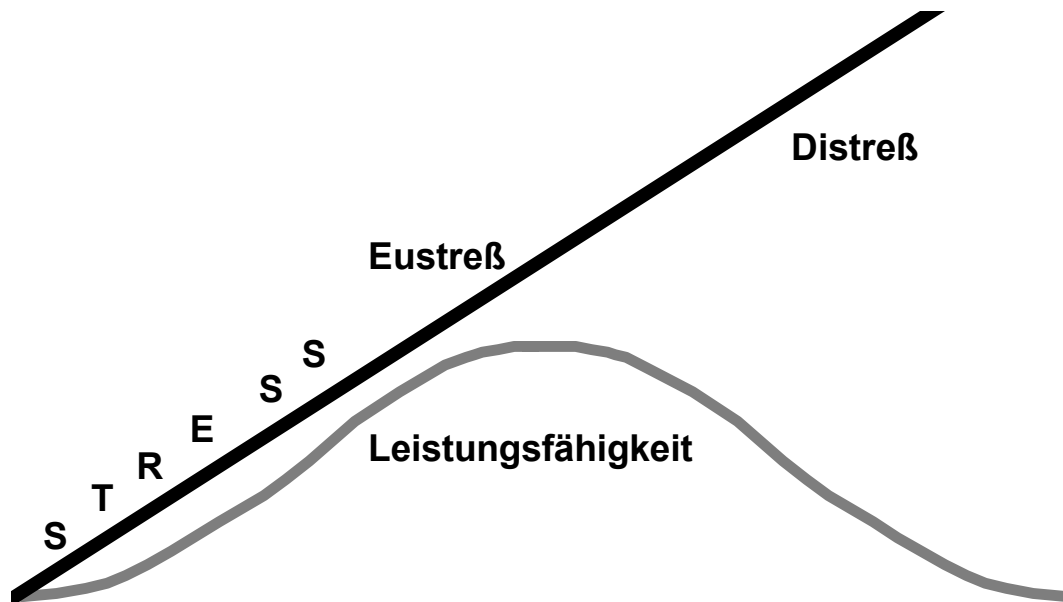
### C) Emotionale Reaktionen

Schuldgefühle  
Traurigkeit  
depressive Verstimmung  
Hoffnungslosigkeit  
Besorgnis  
Unfähigkeit, Freude und  
    Anteilnahme zu empfinden  
Erwartungsangst (Angst vor Strafe)  
Furcht

### D) Verhaltensreaktionen

Rückzug aus sozialen Beziehungen  
wachsendes Mißtrauen  
verändertes Eß-, Trink- und Rauch  
verhalten  
übermäßige Wachsamkeit  
übertriebene Lustigkeit  
extreme Schweigsamkeit  
Überempfindlichkeit  
schnelles Aufbrausen

# Streß und Leistungsfähigkeit



## Folie 6

# Streßbekämpfung und psychische Begleitung der Einsatzkräfte

### Ziele:

- Belastung der Einsatzkräfte vermindern
- psychische Belastbarkeit erhöhen
- Hilfe für die Verarbeitung anbieten

in:

- Vorbereitung
- Einsatz
- Nachbereitung

**Streßbekämpfung**  
**und psychische Begleitung der Einsatzkräfte**

**Vorbereitung**

**Prioritäten finden**

**Entspannungstechnik lernen**

**durch gedankliche Vorarbeit Einsatz vorbereiten**

**strukturellen Streß abbauen oder beherrschen**

**beruflichen und privaten Lebensstil beobachten**

**Sport treiben**

**vernünftig essen**

**Soziales Umfeld einbeziehen und stärken**

**Technik**

**Taktik**

**Schulung**

## Folie 8

# **Streßbekämpfung** **und psychische Begleitung der Einsatzkräfte**

## **Einsatz**

**Korrekte Informationen**

**ruhige, konkrete und genaue Einsatzaufträge**

**höchstmöglicher Sicherheitsstandard**

**Abschnittsbildung**

**gute Kommunikationstechnik**

**individuelle Schwächen ausgleichen**

**Rettungstrupps und Hilfskräfte bereitstellen**

**gute Versorgung**

**Methoden zur Streßbekämpfung anwenden**

Download von der Webseite der Freiwilligen Feuerwehr Münster

[www.feuerwehr-muenster.com](http://www.feuerwehr-muenster.com)

Kontakt: [webmaster@feuerwehr-muenster.com](mailto:webmaster@feuerwehr-muenster.com)

## Folie 9

# **Streßbekämpfung** **und psychische Begleitung der Einsatzkräfte**

## **Nachbereitung**

**Belastung wahrnehmen und gezielt bearbeiten**  
**Einsatznachbesprechung**  
**Einzel-Gespräche**  
**Gruppen-Gespräche**  
**individuelle Aufarbeitungsmöglichkeiten**  
**religiöse Wege**  
**sich selber Gutes tun**  
**fachlich kompetente Partner einbeziehen**

Download von der Webseite der Freiwilligen Feuerwehr Münster

[www.feuerwehr-muenster.com](http://www.feuerwehr-muenster.com)

Kontakt: [webmaster@feuerwehr-muenster.com](mailto:webmaster@feuerwehr-muenster.com)

## Literaturliste

- Federal Emergency Management Agency, United States Fire Administration: **Stress Management**, Model Program For Maintaining Firefighter Well-Being, Sterling USA, 1991
- Landespolizeidirektion Tübingen: **Sie haben eine Todesnachricht zu überbringen**. Faltblatt für Einsatzkräfte, Eigenverlag.
- Lutherische Liturgische Konferenz: Agende für Ev.-Luth. Kirchen und Gemeinden, Erster Sonderband, **Evangelisches Pastorale**, 2.Auflage, Berlin 1966
- Moody, Dr.med.Raymond A.: **Leben nach dem Tod**, Rowohlt-Verlag
- Schäfer, Dierk; Knubben, Werner: **... in meinen Armen sterben?** Vom Umgang der Polizei mit Trauer und Tod. Verlag deutsche Polizeiliteratur, Hilden 1992
- Schibilsky, Michael: **Trauerwege**, Beratung für helfende Berufe, Düsseldorf, 1989
- Schuchardt, Erika: **Warum gerade ich ...?** Leiden und Glaube; Schritte mit Betroffenen und Begleitenden; mit Bibliographie von über 1000 veröffentlichten Lebensgeschichten alphabetisch-gegliedert-annotiert (7. Auflage) Vandenhoeck und Ruprecht, Göttingen, 1993.
- Sonneck, G. (Hrg.): **Krisenintervention und Suizidverhütung**, Ein Leitfaden für den Umgang mit Menschen in Krisen, 2. Aufl. Facultas Verlag, Wien, 1991.
- Trum u.a.: **Einen Schritt weiter - und ich springe!** Psychologie für Polizeibeamte, Band 3, Boorberg-Verlag, München.
- Wagner-Link, Angelika; Techniker Krankenkasse (Hrgg.) **Der Streß** Stressoren erkennen, Belastungen vermeiden, Streß bewältigen, Hamburg 1993

## Fachartikeliste

- Brecheisen, Andreas: **Psychische Belastungen des nichtärztlichen Rettungsdienstpersonals**, in: *Leben Retten* 3/92
- Fertig, Bernd: **Die innere Welt unserer Mitmenschen verstehen lernen**, Patientenzentrierte Gesprächsführung im Rettungsdienst. Teil 1, in: *Rettungsdienst* 4/92; Teil 2, in: *Rettungsdienst* 5/92
- Feyrer, Johannes: **Psychische und physische Belastungen im Rettungsdienst**. in: *Rettungsdienst* 8/1991.
- Greis, Jörg: **Psychologische Erste Hilfe - ein vergessenes Thema?**, in: *Rettungsdienst* 11/92.
- Koch, Christian und Müller, Verena, Dr.: **Das steckt man nicht so einfach weg**, Einsatzkräfte sprechen über ihre Empfindungen, in: *brandschutz / Deutsche Feuerwehr-Zeitung* 2/1993
- Meyer, Wolfgang, Dr. u.a.: **Zur Psychologie des ärztlichen Verhaltens bei der Reanimation**, in: *Der Notarzt* 7/91
- Müller, Verena, Dr. und Brümmer, Dieter.: **Streß und Streßbewältigung**, in: *brandschutz / Deutsche Feuerwehr-Zeitung* 2/92
- Münch, Rudolf: **Probleme im Alltag der Feuerwehren: Belastbarkeit und Tauglichkeit von Feuerwehrleuten**, in: *brandschutz* 11/91
- Remke, Stefan: **Wünsche von Unfallpatienten an das medizinische Rettungsteam während der Ersten Hilfe**, in: *Rettungsdienst* 8/93
- Rudolph, Bernhard: **Streß in der Feuerwehr**, in: *Feuerwehrmagazin* 5/1991
- Waterstraat, Frank: **Wo bleibt Gott in der Feuerwehr?** -Können die Kirchen Einsatzkräften bei der Streßbewältigung helfen?-in: *brandschutz / Deutsche Feuerwehr-Zeitung* 5/1992
- Waterstraat, Frank: **Feuerwehr und Kirche - Der Versuch einer Begegnung**, in: *Feuerwehr Kurier*, Zeitschrift für den Brandschutz, 1/92.
- Waterstraat, Frank: **Ob man vor dem Streß fliehen möge** -Aspekte seelsorgerlicher Begleitung von Einsatzkräften -Ein Unterrichtskonzept- in: *brandschutz / Deutsche Feuerwehr-Zeitung* 2/1993

Download von der Webseite der Freiwilligen Feuerwehr Münster

[www.feuerwehr-muenster.com](http://www.feuerwehr-muenster.com)

Kontakt: [webmaster@feuerwehr-muenster.com](mailto:webmaster@feuerwehr-muenster.com)