

**Veranstaltung:** Truppmannausbildung Teil 2

**Ausbildungseinheit:** Physische und psychische Belastung

**Thema:**

**Ausgabe:** 04/2020

**Zuständig:** Abteilung 1

**Bearbeitet von:** Hans Kemper

Inhalt

[1 Einleitung 3](#_Toc34050263)

[2 Belastungen für Einsatzkräfte 3](#_Toc34050264)

[2.1 Physische Belastung 3](#_Toc34050265)

[2.1.1 Entstehen physischer Belastung 4](#_Toc34050266)

[2.1.2 Folgen physischer Belastung 4](#_Toc34050267)

[2.1.3 Erkennen von Überlastungen 5](#_Toc34050268)

[2.1.4 Entlastende Maßnahmen 5](#_Toc34050269)

[2.2 Psychische Belastung 7](#_Toc34050270)

[2.2.1 Entstehen psychischer Belastung 7](#_Toc34050271)

[2.2.2 Folgen psychischer Belastung 8](#_Toc34050272)

[2.2.3 Erkennen psychischer Belastung 8](#_Toc34050273)

[2.2.4 Entlastende Maßnahmen 9](#_Toc34050274)

[2.2.5 Psychosoziale Notfallversorgung für Einsatzkräfte (PSNV-E) 10](#_Toc34050275)

[2.3 Stress 13](#_Toc34050276)

[2.3.1 Entstehen von Stress 13](#_Toc34050277)

[2.3.2 Entlastende Maßnahmen und Bewältigung von Stress 13](#_Toc34050278)

[2.4 Ruhezeiten nach belastenden Einsätzen 14](#_Toc34050279)

[3 Betroffene Personen 15](#_Toc34050280)

[3.1 Maßnahmen der Feuerwehr 15](#_Toc34050281)

[3.2 Psychosoziale Notfallversorgung für Betroffene (PSNV-B) 15](#_Toc34050282)

[4 Quellennachweis 16](#_Toc34050283)

[5 Literaturnachweis 16](#_Toc34050284)

# 1 Einleitung

Einsatzmaßnahmen der Feuerwehr unterscheiden sich grundlegend von anderen Tätigkeiten innerhalb der Feuerwehr und sind zum Teil mit erhöhten Anforderungen an die Feuerwehrangehörigen verbunden. Sie sind oftmals dadurch gekennzeichnet, dass Menschenleben zu retten oder schwere gesundheitliche Schäden, eine Gefahr für die öffentliche Sicherheit und Ordnung abzuwenden, Tiere zu retten oder bedeutende Sachwerte zu erhalten sind. Dabei entstehen erhöhte physische und psychische Belastungen für die Einsatzkräfte.

|  |  |
| --- | --- |
| D51_7885 | **Abbildung 1:**  „Verkehrsunfall mit mehreren schwerverletzten Personen!“ |

Durch die jeweils erforderlichen Einsatzmaßnahmen entsteht bei den Einsatzkräften aufgrund der oftmals notwendigen Eile und der Verwendung bestimmter Schutzausrüstungen oder Einsatzausrüstungen eine zum Teil erhebliche physische (körperliche) Belastung.

Darüber hinaus stellen bestimmte Einsätze der Feuerwehr, zum Beispiel Verkehrsunfälle mit eingeklemmten und erheblich verletzten Personen, Einsätze mit gefährlichen Stoffen und Gütern und auch terroristische Einsatzlagen oder Anschläge jeweils besondere Einsatzsituationen dar und können dadurch zu einer erheblichen psychischen (seelischen) Belastung für Einsatzkräfte und auch für betroffene Personen führen.

# 2 Belastungen für Einsatzkräfte

Je nach Einsatzart, Einsatzort und Einsatzdauer können Einsatzkräfte besonderen physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt werden. Sie müssen die Besonderheiten dieser Belastungen kennen und entsprechend handeln können. Sie müssen wissen, dass sich derartige Belastungen nachteilig auf ihre Einsatztätigkeiten auswirken, ihre Leistungsfähigkeit im Einsatzverlauf beeinträchtigen und nach bestimmten Einsätzen gegebenenfalls auch über einen längeren Zeitraum wirksam bleiben können.

## 2.1 Physische Belastung

Die Einsatzkräfte müssen häufig in kürzester Zeit - oftmals ausgehend von einem gewissen Ruhezustand - zum Beispiel betroffenen Personen über tragbare Leitern retten, Brände bekämpfen oder technische Hilfeleistungen mit hydraulischen Rettungsgeräten durchführen. Dabei stellen derartige Einsatzmaßnahmen zum Teil sehr hohe Anforderungen an die körperliche Leistungsfähigkeit der Einsatzkräfte.

### 2.1.1 Entstehen physischer Belastung

Die physische Belastung für Einsatzkräfte bei der Durchführung der unterschiedlichen Einsatzmaßnahmen ist unter anderem abhängig von

* der jeweiligen persönlichen Verfassung (Alter, Körperbau, Kondition, …),
* den gegebenenfalls vorliegenden Einschränkungen (Erkrankung, Müdigkeit, Alkohol, …)
* und / oder von unmittelbar vorhergehenden körperlichen Tätigkeiten (beruflich, privat).

Die physische Belastung für Einsatzkräfte wird im Einsatzverlauf unter anderem beeinflusst durch

* die Art der Einsatztätigkeit (Rettung von Personen, Beseitigung einer Ölspur, …),
* die zur Verfügung stehenden Zeit (besondere Dringlichkeit, schnelles Handeln, …),
* die vorliegenden Umgebungseinflüsse (Kälte, Hitze, Nässe, Lärm, …)
* und / oder die Dauer der Einsatztätigkeiten (Großschadenlage, …).

Die physische Belastung für Einsatzkräfte bei der Durchführung der unterschiedlichen Einsatzmaßnahmen entsteht unter anderem durch

* das Gewicht der persönlichen Schutzausrüstung (Mindestausrüstung, …),
* den Tragekomfort der persönlichen Schutzausrüstung (Bewegungsfreiheit, Wärmestau, …),
* das Gewicht der mitzuführenden Einsatzausrüstungen (Hilfeleistungsgeräte, …),
* das Bewegen in ungewohnter Umgebung (Dunkelheit, räumliche Enge, …),
* das Besteigen von Treppen oder Leitern (Retten von Personen, …),
* das Laufen über längere Strecken (je nach Fahrzeugaufstellung, …),
* das Benutzen bestimmter Einsatzausrüstungen (Vornahme tragbarer Leitern, …)
* und / oder das Heben, Tragen und Bewegen schwerer Lasten (Einsatzgeräte, …).

Bestimmte Einsatzmaßnahmen im Rahmen von Brandbekämpfungen (Innenangriff, Vegetationsbrände, …) oder bei langandauerndem Aufenthalt im Freien mit direkter Sonneneinstrahlung verursachen durch die auftretenden hohen Umgebungstemperaturen eine zusätzliche physische Belastung der Einsatzkräfte.

### 2.1.2 Folgen physischer Belastung

Die Folgen physischer Belastung im Einsatz sind zunächst je nach Alter, körperlicher Verfassung oder Fitness der Einsatzkräfte unterschiedlich. Im Einsatzverlauf kann sich jedoch früher oder später bei allen Einsatzkräften eine körperliche Erschöpfung oder Leistungsminderung einstellen. Bei der Durchführung körperlich anstrengender Einsatzmaßnahmen kann sich die physische Belastung auf das Herz-Kreislauf-System auswirken, vor allem auf die Herzfrequenz (Pulsschläge pro Minute), die dabei deutlich in die Höhe schnellt.

Werden Einsatzkräfte zusätzlich durch die Einwirkung hoher Temperaturen belastet, zum Beispiel durch den Wärmestau in einer mehrlagigen Schutzkleidung oder durch hochsommerliche Außentemperaturen, versucht deren Körper durch Schwitzen seine Temperatur zu normalisieren. Durch diesen Flüssigkeitsverlust entsteht zunächst eine sogenannte Hitzeerschöpfung, die sich durch Übelkeit, Schwindel und Kopfschmerzen bemerkbar macht. Wird der Flüssigkeitsverlust nicht rechtzeitig oder nur unzureichend ausgeglichen, steigt die Körpertemperatur weiter an und löst so einen lebensbedrohlichen Hitzschlag aus, der anhand von hohem Fieber, starken Bewusstseinstrübungen oder Krämpfen erkannt werden kann.

Ein Sonnenstich - erkennbar an einem heißen, hochroten Kopf - ist die Folge einer direkten Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf und Nacken. Er führt zu einer starken Reizung der Hirnhaut, verbunden mit Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit bis hin zu Erbrechen oder Bewusstlosigkeit.

### 2.1.3 Erkennen von Überlastungen

Die physische Belastung wird von den Einsatzkräften oftmals unterschätzt und die eigene Leistungsfähigkeit „im Eifer des Gefechtes“ auch überschätzt. Erste Anzeichen für eine körperliche Überlastung sind aber zum Beispiel starkes Schwitzen, ein erhöhter Pulsschlag und auch Atemnot („außer Puste sein“). Im weiteren Verlauf können starke Erschöpfungszustände, Schwindel, Übelkeit oder auch Schwächeanfälle eintreten.

### 2.1.4 Entlastende Maßnahmen

Die physische Belastung der Einsatzkräfte im Rahmen der unterschiedlichen Einsatzmaßnahmen lässt sich nicht immer vermeiden. Durch geeignete entlastende Maßnahmen ist aber darauf hinzuwirken, dass die physische Belastung nicht zu Überlastungen oder Gesundheitsbeeinträchtigungen führt.

**■ Eignung für den Feuerwehrdienst**

Der Einsatzdienst der Feuerwehr stellt zum Teil sehr hohe Anforderungen an die Leistungsfähigkeit der Feuerwehrangehörigen. Deren körperliche Leistungsfähigkeit ist neben der fachlichen Eignung ein entscheidendes Merkmal für die jeweilige Einsetzbarkeit. Gemäß der DGUV Vorschrift 49 „Unfallverhütungsvorschrift Feuerwehren“ dürfen Feuerwehrangehörige nur für Tätigkeiten eingesetzt werden, für die sie auch körperlich geeignet sind. Bestehen bestimmte Anhaltspunkte, aus denen sich Zweifel an der körperlichen Eignung von Feuerwehrangehörigen für die vorgesehene Tätigkeit ergeben, zum Beispiel nach einer Erkrankung, ist die Eignung durch eine ärztliche Untersuchung zu überprüfen.

**■ Durchführung von Einsatzmaßnahmen**

Jede Einsatzkraft ist verpflichtet, den zuständigen Einheitsführer vor Einsatzbeginn über bekannte Einschränkungen ihrer körperlichen Belastbarkeit zu informieren, zum Beispiel über eine aktuelle oder dauerhafte Erkrankung, über allgemeines Unwohlsein oder Herz-Kreislauf-Probleme, eine vorliegende Verletzung, die Einnahme von Medikamenten oder den Konsum von Alkohol oder berauschender Mittel.

Auch im Einsatzverlauf sind Einschränkungen der körperlichen Belastbarkeit, zum Beispiel eine akute Verletzung oder aufkommende Erschöpfung, unverzüglich und eigenverantwortlich dem zuständigen Einheitsführer zu melden.

Schwere Geräte müssen von mindestens so vielen Einsatzkräften angehoben und getragen werden, dass eine körperliche Überbeanspruchung der einzelnen Einsatzkraft vermieden wird. Auch die gegenseitige Unterstützung innerhalb der Trupps und die Beachtung bestimmter ergonomischer Grundsätze vermindert besondere körperliche Belastungen.

Sind Einsatzkräfte im Rahmen ihrer Einsatzmaßnahmen besonderer Wärmeeinwirkung ausgesetzt, müssen die Einsatzzeiten und die körperliche Belastung der einzelnen Einsatzkräfte auf den unbedingt notwendigen Umfang beschränkt werden. Sofern es taktisch und sicherheitstechnisch möglich ist, sollte die Art und der Umfang der persönlichen Schutzausrüstungen und Einsatzausrüstungen den vorliegenden Gegebenheiten angepasst werden. So sollte zum Beispiel bei technischen Hilfeleistungen oder bei der Bekämpfung von Vegetationsbränden auf leichtere, weniger isolierende Einsatzkleidung ausgewichen werden.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Abbildung 2:**  „Erholungs- und Trinkpause!“ |

Weiterhin müssen zusätzliche Erholungs- und Trinkpausen zwingend eingeplant und auch eingehalten werden. Um den Flüssigkeitsverlust der Einsatzkräfte bei derart belastenden Einsätzen auszugleichen, müssen geeignete Getränke (Mineralwasser, isotonische Getränke, …) in ausreichender Menge - möglichst auf jedem Einsatzfahrzeug - vorgehalten werden.

**■ Verantwortung der Einheitsführer am Einsatzort**

Die Einheitsführer am Einsatzort haben für die Sicherheit und den Gesundheitsschutz der ihnen jeweils unterstellten Einsatzkräfte zu sorgen. Dabei dürfen nur Maßnahmen getroffen werden, die ein sicheres Tätigwerden der Einsatzkräfte ermöglichen. Darüber hinaus darf das Erreichen der Einsatzziele nicht durch eine körperliche Überlastung der Einsatzkräfte gefährdet werden. Die Pflicht zur Fürsorge und zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit gegenüber den Einsatzkräften muss durch den Einheitsführer beachtet werden, zum Beispiel durch

* die frühzeitige Bildung von Personalreserven durch nachgeforderte Einsatzkräfte,
* die rechtzeitige Ablösung beziehungsweise den Austausch erschöpfter Einsatzkräfte,
* eine regelmäßige Kontrolle der körperlichen Belastung der unterstellten Einsatzkräfte,
* die Gewährung von Erholungspausen für Einsatzkräfte während des Einsatzes
* und die rechtzeitige Versorgung der Einsatzkräfte mit Getränken und Verpflegung.

**■ Eigenverantwortung der Feuerwehrangehörigen**

Feuerwehrangehörige brauchen eine gute körperliche Fitness, um eine entsprechende körperliche Leistungsfähigkeit zu erreichen. Jeder Feuerwehrangehörige kann selbst etwas für die eigene Gesundheit, für seine Belastbarkeit und damit auch für seine Verfügbarkeit im Einsatzdienst tun und sich zum Beispiel durch eine sinnvolle Ernährung und eine angemessene sportliche Betätigung körperlich fit halten.

Durch regelmäßige und zielgerichtete sportliche Betätigungen oder auch durch Einsatzübungen unter annähernd wirklichkeitsnahen Bedingungen, bei denen der Umgang mit körperlichen Belastungen trainiert wird, werden vor allem die Kondition, die Ausdauer, der Muskelaufbau, die Beweglichkeit, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems, der Umgang mit alltäglichen Belastungen und auch der allgemeine Gesundheitszustand der Feuerwehrangehörigen wesentlich verbessert.

## 2.2 Psychische Belastung

Außergewöhnliche Einsatzsituationen können für die Einsatzkräfte der Feuerwehr nicht nur physisch (körperlich) anstrengend sein, sondern auch psychisch (seelisch, gedanklich) besonders belastend sein. Unterschiedliche Eindrücke, bestimmte Bilder, Geräusche oder Gerüche, können Einsatzkräfte unter Umständen bis an ihre Belastungsgrenzen führen. Gelingt es den Einsatzkräften nicht, die belasteten Eindrücke zu verarbeiten, können in der Folge posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) bis hin zu ernsthaften und langanhaltenden psychischen Erkrankungen auftreten.

### 2.2.1 Entstehen psychischer Belastung

Einsatzkräfte können in bestimmten Einsatzsituationen großem menschlichen Leid, Angst, Entsetzen oder Tod sowie Gewalt oder Zerstörung gegenüberstehen oder sie erleben selbst Einsatzsituationen, die für sie mit besonderen Gefahren und eigenen Ängsten verbunden sind. Derartige psychische Belastung entsteht zum Beispiel bei Einsätzen mit

* verletzten oder getöteten Personen (insbesondere Kinder, …),
* vielen betroffenen Personen (Massenanfall von Verletzten, …),
* eigener akuter Gefährdung oder eigener körperlicher Verletzung (Lebensgefahr, …),
* persönlichem Bezug zu betroffenen Personen (Verwandte, Freunde, …),
* erlebter Hilflosigkeit und Ohnmacht (erfolglose Wiederbelebungsversuche, …),
* dramatischem Verlauf unter großem Zeitdruck (eingeklemmte Personen, …)
* oder mit besonderen Einsatzlagen (Terroranschlag, Katastrophe, …).

Bei der psychischen Belastung ist zu berücksichtigen, dass nicht alle Einsatzkräfte diese Einsatzsituationen auch tatsächlich als belastend empfinden und dass die Einsatzsituationen von den einzelnen Einsatzkräfte unterschiedlich wahrgenommen werden. Die jeweilige Wahrnehmung ist abhängig von der persönlichen Veranlagung der Einsatzkräfte, deren aktuellen Verfassung und der Art und dem Umfang der Einbindung in das Einsatzgeschehen.

### 2.2.2 Folgen psychischer Belastung

Je nach persönlicher Veranlagung und Verfassung der Einsatzkräfte können im Anschluss an außergewöhnliche Einsatzsituationen oder mit zeitlicher Verzögerung verschiedene Belastungsreaktionen auftreten, zum Beispiel:

* Schockstarre, Angst, Entsetzen, Flucht oder Panik
* Herzrasen, Zittern, Atemnot oder starkes Schwitzen
* Anspannung, Hektik, Reizbarkeit oder Schreckhaftigkeit
* innere Unruhe, Nervosität oder Konzentrationsschwierigkeiten
* Teilnahmslosigkeit, Interessenslosigkeit oder Antriebslosigkeit
* häufiges und ungewolltes Wiedererleben der Einsatzsituationen
* wiederkehrende Gedanken, Bilder, Geräusche, Gerüche
* Verdrängung, Ausklammern des Ereignisses und alles, was an den Einsatz erinnert
* Ein- oder Durchschlafprobleme, Schlaflosigkeit oder ständig quälende Alpträume
* verstärkte Einnahme von Alkohol, Schlaf- oder Beruhigungsmitteln
* Rückzug, Abkapselung, Grübeleien, Selbstvorwürfe oder Schuldgefühle

Derartige Belastungsreaktionen sind völlig normale menschliche Reaktionen auf unnormale Ereignisse, die nach kurzer Zeit (wenige Minuten oder Stunden) auch wieder abklingen oder ganz verschwinden können. Es ist jedoch möglich, dass derartige Belastungsreaktionen länger andauern oder auch nach längerer Zeit wieder auftreten. Im schlimmsten Fall klingen diese Belastungsreaktionen nicht ab und die betroffenen Einsatzkräfte haben den Eindruck, dass sich ihre Empfindungen oder Gefühle auch nach längerer Zeit nicht wieder normalisieren. Diese Anzeichen gilt es ernst zu nehmen, da sich daraus jederzeit Angststörungen, Depressionen oder auch posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) entwickeln können.

### 2.2.3 Erkennen psychischer Belastung

Nach außergewöhnlichen und belastenden Einsatzsituationen verhalten sich Einsatzkräfte oftmals völlig anders als normalerweise. Doch was ist nach einem Einsatz normal und was nicht? Ein Maß dafür gibt es nicht.

Bei manchen Einsatzkräfte sind eher körperliche Belastungsreaktionen zu erkennen, zum Beispiel anhaltende Müdigkeit oder Erschöpfung. Bei anderen Einsatzkräften sind es eher gedankliche Belastungsreaktionen, sie können nicht mehr abschalten oder es drängen sich ihnen immer wieder Erinnerungen aus bestimmten Einsatzsituationen auf. Aber auch gefühlsmäßige Belastungsreaktionen, zum Beispiel ständige Nervosität oder Reizbarkeit sowie verhaltensbezogene Belastungsreaktionen, zum Beispiel Rückzug aus dem sozialen Umfeld oder auffallend veränderte Lebensgewohnheiten, sind Anzeichen für ein nicht mehr normales Verhalten von Einsatzkräften. Diese Anzeichen sind ernst zu nehmen.

Oftmals wird die psychische Belastung und die sich daraus ergebenden Anzeichen im Verhalten der Einsatzkräfte stark unterschätzt bis völlig missachtet - auch von den Einsatzkräften selbst.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Abbildung 3:**  „Anzeichen für psychische Belastung?“ |

Viele Einsatzkräfte haben häufig das Problem ihre Empfindungen oder Gefühle offen zu zeigen, aus Angst, dass dies als Schwäche ausgelegt werden könnte. Dies ist aber der falsche Weg. Es ist vielmehr so, dass Einsatzkräfte, die Anderen helfen, auch Gefühle zeigen dürfen und sollen. Das macht einen Menschen aus! Am Anfang muss die persönliche Erkenntnis stehen: „Mit mir stimmt etwas nicht.“. Wenn betroffene Einsatzkräfte selbst erkennen, dass mit ihnen etwas nicht stimmt, ist bereits ein wesentlicher Schritt zur Verarbeitung der belasteten Ereignisse getan.

### 2.2.4 Entlastende Maßnahmen

Einsatzkräfte können nie wissen, wann, wie häufig und unter welchen Umständen sie außergewöhnlichen und belastenden Situationen im Rahmen der unterschiedlichen Einsatzmaßnahmen gegenüberstehen. Durch bestimmte entlastende Maßnahmen kann aber darauf hingewirkt werden, dass die psychische Belastbarkeit der Einsatzkräfte gestärkt, die Auswirkungen begrenzt und die Folgen durch geeignete Maßnahmen beseitigt werden.

Zur Verbesserung der psychischen Belastbarkeit trägt unter anderem eine umfassende Aus- und Weiterbildung der Einsatzkräfte, die gegenseitige Unterstützung sowie Aufrichtigkeit und Vertrauen innerhalb der Feuerwehr bei. Auch eine geordnete Organisationsstruktur der Feuerwehr und das richtige Verhalten der Führungskräfte gibt den Einsatzkräften die notwendige Handlungssicherheit und trägt dazu bei, besondere Einsatzsituationen besser zu bewältigen.

**■ Maßnahmen der Einsatzkräfte**

Bereits auf der Anfahrt zu einer Einsatzstelle sollten Einsatzkräfte - ohne dabei überheblich zu sein - gedanklich davon ausgehen, dass man auf jeden Fall helfen kann. Dabei kann es hilfreich sein, sich mit Zusprüchen wie „Das bekomme ich hin!“ oder „Ich habe schon andere schwierige Situationen gemeistert!“ selbst zu beeinflussen. Im weiteren Einsatzverlauf sollte sich jede Einsatzkraft auf die Durchführung der jeweils zugewiesenen Einsatztätigkeiten konzentrieren, eingeübte Abläufe einhalten sowie das persönliche Fachwissen und die Einsatzerfahrung einbringen und dadurch seine eigene Handlungssicherheit herstellen.

In manchen Einsatzsituationen kann es für Einsatzkräfte auch hilfreich sein, den Blick vorübergehend kurz abzuwenden, um so unangenehme oder belastende Anblicke zu vermeiden. Stellt eine Einsatzkraft fest, dass die Belastung während des Einsatzgeschehens überhandnimmt, kann es helfen, sich durch kurze Anweisungen wie zum Beispiel „Ruhig bleiben!“ oder „Einen Schritt nach dem anderen!“ selbst zu beeinflussen und zu beruhigen.

**■ Verantwortung der Einheitsführer**

Die Einheitsführer der taktischen Einheiten müssen die ihnen unterstellten Einsatzkräfte hinsichtlich ihrer physischen und psychischen Verfassung und Leistungsfähigkeit beobachten. Sie müssen die unterschiedliche Belastbarkeit der Einsatzkräfte berücksichtigen und sie entsprechend einteilen, zum Beispiel zur Durchführung der unmittelbaren Rettungsmaßnahmen oder nur zur Gerätebereitstellung, gegebenenfalls deren Einsatzzeit begrenzen oder die betroffenen Einsatzkräfte bei Bedarf aus dem Einsatzgeschehen herauslösen.

Unmittelbar nach einem Einsatz sollte innerhalb der jeweiligen taktischen Einheit einekurze Besprechung des Einsatzgeschehens erfolgen. Diese Besprechung muss gegebenenfalls durch eine gezielte und vorbereitete Einsatznachbesprechung ergänzt werden.

Auch die Einsatznachsorge für betroffene Einsatzkräfte muss von den Einheitsführern beachtet werden. Dieses Problem können sie oft nicht allein bewältigen, hierzu ist die Unterstützung durch ausgebildete und erfahrene Personen erforderlich, zum Beispiel durch entsprechend geschulte Feuerwehrangehörige, Seelsorger, Psychologen oder ähnlich.

**■ Persönliches Verhalten der Einsatzkräfte**

Jeder hat seine eigene Art, mit Eindrücken aus besonderen Einsatzsituationen umzugehen. Nach außergewöhnlichen und belastenden Einsätzen ist es auch normal, dass es etwas länger dauert, bis man „abschalten“ kann. Zur Begrenzung der Auswirkungen psychischer Belastung ist es zunächst notwendig, dass jede Einsatzkraft selbst erkennt und sich auch eingesteht, dass diese Eindrücke nicht spurlos an einem vorrübergehen. Dabei ist es wichtig, die eigenen Gefühle und Reaktionen zuzulassen und nicht zu unterdrücken - sie sind kein Zeichen von Schwäche, sondern vielmehr die Auswirkung der geleisteten Einsatztätigkeit.

Es ist ein wichtiger Schritt, wenn sich betroffene Einsatzkräfte einer Person ihres Vertrauens öffnen, um über die belastenden Erlebnisse zu reden. Das kann bereits wesentlich dazu beitragen, das Erlebte zu verarbeiten. Das Verständnis von anderen Feuerwehrangehörigen, von Familienangehörigen oder Freunden kann dann zu einer schnelleren und besseren Verarbeitung des Erlebten beitragen.

Betroffene Einsatzkräfte sollten aber auch nicht zögern, psychologische oder seelsorgliche Hilfe einzufordern und auch anzunehmen.

### 2.2.5 Psychosoziale Notfallversorgung für Einsatzkräfte (PSNV-E)

Die Verarbeitung besonders belastender Einsätze erfolgt oftmals getreu dem Motto: „Die Zeit heilt alle Wunden.“. Dies ist aber nicht immer der Fall. Besonders belastende Einsätze mit außergewöhnlichen Einsatzsituationen können für Einsatzkräfte eine schwerwiegende psychische Belastung nach sich ziehen. Deshalb wird sehr oft schon während eines Einsatzes oder unmittelbar nach einem Einsatz eine Psychosoziale Notfallversorgung für Einsatzkräfte, zum Beispiel durch Notfallseelsorger oder sonstige geschulte Fachkräfte, eingeleitet.

Die Psychosozialen Notfallversorgung für Einsatzkräfte umfasst die Beratung der Einsatzleitung, die unmittelbare Einsatzbegleitung und Einsatznachsorge für die Einsatzkräfte sowie den Bereich der Einsatzvorbereitung und ist grundsätzlich im Rahmen der Einsatzorganisation jeder Feuerwehr zu berücksichtigen.

**■ Zuständige Einrichtungen und Personen**

Für die Psychosoziale Notfallversorgung und die Begleitung betroffener Einsatzkräfte in Notfallsituationen und Krisen engagieren sich unter anderem die Notfallseelsorge, Kriseninterventionsdienste, Teams zur psychosozialen Unterstützung, Einsatznachsorgeteams sowie weitere Fachdienste. Dabei können auch speziell geschulten Angehörige der jeweiligen Feuerwehren mit eingebunden werden. Die Mitarbeiter der zuständigen Einrichtungen, Dienste oder Teams sind im Einsatz durch lilafarbene Funktionswesten gekennzeichnet.

**■ Notfallseelsorge**

Die Notfallseelsorge ist eine wesentliche Einrichtung der psychosozialen Unterstützung von betroffenen Personen oder Einsatzkräften während und nach Einsätzen. Sie wird durch die evangelische und katholische Kirche, durch sonstige kirchliche Gruppen und zum Teil auch durch Hilfsorganisationen oder selbständige Vereine wahrgenommen. Manche Feuerwehren ernennen auch eigene Feuerwehrseelsorger. Die in diesem Bereich in der Regel ehrenamtlich tätigen Personen sind zum einen als Seelsorger für Feuerwehrangehörige aktiv - unabhängig von der persönlichen, weltanschaulichen oder religiösen Überzeugung des Einzelnen - und werden vor allem bei außergewöhnlichen und belastenden Einsätzen für die psychosoziale Betreuung betroffener Personen oder Einsatzkräfte eingesetzt.

**■ Psychosoziale Unterstützung (PSU)**

Der Begriff „psychosoziale Unterstützung“ ist die gebräuchliche Bezeichnung für unterschiedliche Maßnahmen der psychosozialen Notfallversorgung oder für einzelne handelnde Personen, Teams oder Funktionen. Nach Einsätzen mit außergewöhnlichen und belastenden Einsatzsituationen werden Hilfen bei der Aufarbeitung dieser Einsätze angeboten, Empfehlungen und Hinweise für den Abbau der Belastungsreaktionen gegeben und bei Bedarf auch weiterführende Hilfen für betroffene Einsatzkräfte vermittelt.

In den Teams für die psychosoziale Unterstützung sind in der Regel auch geeignete und geschulte Feuerwehrangehörige aus den Einsatzabteilungen der Feuerwehren eingebunden. Da diese mit dem Einsatzalltag vertraut sind und entsprechende Einsatzerfahrung haben, fällt es betroffenen Einsatzkräften oftmals leichter über ihre Gefühle und Gedanken im Zusammenhang mit belastenden Einsatzsituationen zu sprechen, gewissermaßen vom Feuerwehrangehörigen zum Feuerwehrangehörigen - von Mensch zu Mensch.

**■ Methoden**

Nach außergewöhnlichen Erlebnissen sollte die psychische Belastung für betroffenen Einsatzkräfte möglichst zeitnah abgebaut werden. Dabei kann schon ein einziges Einzelgespräch oder Gruppengespräch mit geeigneten und geschulten Fachkräften hilfreich und entlastend wirken. Das Erlebte kann mit den betroffenen Einsatzkräften aufgearbeitet werden und sie erhalten dabei die Gelegenheit, Gefühle und Gedanken zu äußern und einander mitzuteilen. Grundsätzlich müssen derartige Gespräche auf freiwilliger Basis stattfinden und die strikte Vertraulichkeit und Verschwiegenheit muss jederzeit gewährleistet sein.

In diesem Zusammenhang sind vor allem die Einsatznachbesprechungen von besonderer Bedeutung. Eine Einsatznachbesprechung mit den Einsatzkräften soll in einem gewissen zeitlichen Abstand eine Kurzauswertung innerhalb der jeweiligen Feuerwehr sein. Um ein Gefühl der Zusammengehörigkeit zu erzeugen sollten derartige Besprechungen in einem zwanglosen Rahmen stattfinden und es sollten neben den geschulten Fachkräften nur die Einsatzkräfte teilnehmen, die auch am Einsatzort tätig waren.

Betroffene Einsatzkräfte sollten die Möglichkeit haben, Einsatzsituationen aus der eigenen Sichtweise zu beschreiben. Sie sollten sich dabei auch folgende Fragen beantworten: „Was war für mich belastend?“, „Was war gut?“, „War ich überfordert?“, „Wie machen ich es beim nächsten Mal?“ oder „Ist für mich eine psychosoziale Notfallversorgung erforderlich?“.

Wichtig ist es, bei der Einsatznachbesprechung eine sachliche Diskussion zu führen und anderen Einsatzkräften zuzuhören, auch wenn man selbst die Einsatzsituationen nicht so schlimm empfunden hat. Psychische Belastung kann auch dann zu einem Problem werden, wenn Einsatzkräfte befürchten müssen, dass sie verspottet werden, wenn sie ihre Gefühle und Gedanken offen aussprechen.

**■ Weiterführende Hilfsangebote**

Bei der Psychosozialen Notfallversorgung für Einsatzkräfte handelt es sich zunächst um unterstützende und begleitende Betreuungsmaßnahmen ohne therapeutischen Hintergrund. Wenn die erfolgten Betreuungsmaßnahmen nicht ausreichen oder die Belastungsreaktionen bei bestimmten Einsatzkräften länger als 4 Wochen andauern, ist es ratsam, weitere Schritte zu veranlassen und dazu fachliche oder auch fachärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Die Unfallkasse Hessen als Träger der gesetzlichen Unfallversicherung der Feuerwehren bietet im Einzelfall eine erweiterte psychosoziale Unterstützung für Einsatzkräfte an. Die weiterführenden und dabei eher langfristig ausgelegten Hilfsangebote werden von entsprechend ausgebildeten und hauptberuflich tätigen Fachkräften oder Spezialisten aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Psychotherapie oder Psychiatrie abgedeckt.

**■ Psychologische Einsatznachsorge (PEN)**

Mit der Psychologischen Einsatznachsorge (PEN) bietet die Unfallkasse Hessen den Angehörigen der hessischen Feuerwehren die Unterstützung durch eine strukturelle und zielführende Krisenintervention an. Dabei ist es das Ziel, die Handlungsfähigkeit der betroffenen Einsatzkräfte möglichst schnell wiederherzustellen.

|  |  |
| --- | --- |
| PSNV | **Abbildung 4:**  Psychologische Einsatznachsorge (PEN) |

Die Psychologische Einsatznachsorge schließt zeitlich an die Maßnahmen der örtlichen Psychosozialen Notfallversorgung für Einsatzkräfte an und soll diese keinesfalls ersetzen. Soweit weiterer Unterstützungsbedarf besteht, können betroffene Einsatzkräfte selbst oder die jeweilige Feuerwehr eine Psychologische Einsatznachsorge bei der Unfallkasse Hessen beantragen. Diese vermittelt im Bedarfsfall eine professionelle Krisenintervention oder auch weitergehende Maßnahme mit ambulanten oder stationären Einzeltherapien.

## 2.3 Stress

Als Stresswerden die durch äußere Einflüsse hervorgerufene Reaktionen von Menschen und die dadurch entstehenden physischen und psychischen Belastung bezeichnet. Der Organismus deutet die auf ihn einwirkenden Reize und ihre Auswirkungen für die jeweilige Situation und bewertet sie entweder als gut oder als nicht gut. Der Stress, der persönlich als angenehm empfunden wird, zum Beispiel im Zusammenhang mit Sport oder Hobby, wird wesentlich besser und schneller verarbeitet als der Stress, der als unangenehm oder sogar belastend empfunden wird, zum Beispiel im Zusammenhang mit einem Feuerwehreinsatz.

Übermäßiger oder belastender Stress kann zum Beispiel Nervosität oder Hektik auslösen, die sachgerechte Beurteilung von Situationen verhindern, die vernunftgesteuerten Handlungen einschränken oder die Leistungsfähigkeit insgesamt stark beeinträchtigen.

### 2.3.1 Entstehen von Stress

Einsätze der Feuerwehr sind sehr oft mit Stress, mit großer Anspannung und mit besonderem Zeitdruck verbunden. Schon das Einsatzstichwort, zum Beispiel „Ölspur nach Verkehrsunfall“ oder „Verkehrsunfall mit eingeklemmten Personen“ trägt dazu bei, mit einer gewissen Gelassenheit oder mit höchster Anspannung in den Einsatz zu starten. Insbesondere folgende Einsatzsituationen können bei Einsatzkräften übermäßigen oder belastenden Stress erzeugen:

* Alarmierung (Tages- oder Nachtzeit, Einsatzstichwort, …)
* Anfahrt zum Feuerwehrhaus (Verkehrssituation, Ampeln, andere Verkehrsteilnehmer, …)
* Eintreffen im Feuerwehrhaus (Schutzkleidung anlegen, Fahrzeuge besetzen, …)
* Anfahrt zur Einsatzstelle (höchste Eile geboten, Sondersignal, …)
* Eintreffen an der Einsatzstelle (erste Eindrücke, betroffene Personen, …)
* Einsatzauftrag (unklare oder unsichere Lage, gefährliche Situationen, …)
* Einsatzdurchführung (Zeitdruck, körperliche und seelische Belastung, …)
* äußere Umstände (Witterung, Sichtbehinderungen, Dunkelheit, …)

### 2.3.2 Entlastende Maßnahmen und Bewältigung von Stress

Schon eine durchdachte Einsatzorganisation und eine gezielte Einsatzvorbereitung kann wesentlich dazu beitragen, dass Einsatzkräfte mit weniger Stress und mit einer gewissen Routine ihre Einsatztätigkeiten durchführen.

Darüber hinaus verhindert eine gute Aus- und Fortbildung fachliche Unsicherheiten. Und auch häufiges Üben - vor allem unter einsatzmäßigen Bedingungen - führt zu einer hilfreichen Automatisierung von wichtigen Tätigkeiten und Handgriffen im Feuerwehrdienst.

Die verantwortlichen Einheitsführer können durch Ordnung an der Einsatzstelle und überschaubare Abschnittsbildung, durch Einhaltung von Sicherheitsstandards und Bereitstellung von Sicherheitstrupps sowie durch genaue Informationen und festumrissene Einsatzaufträge an die Einsatzkräfte dazu beitragen, dass Einsätze planvoller und ruhiger ablaufen.

Es gibt für die Einsatzkräfte verschiedene Methoden, dem eigenen Stress im Einsatzverlauf entgegenzuwirken. Nach einer Alarmierung sollten sich die Einsatzkräfte zunächst in Gedanken auf den Einsatz vorbereiten und sich auf das jeweilige Einsatzstichwort einstellen. Ähnlich wirken positive Selbstgespräche, mit denen man sich selber Ruhe zusprechen kann. Eine weitere Methode besteht darin, sich selber Anweisungen zu geben, zum Beispiel „Anhalten - durchatmen!“. Das Anhalten hilft, die vorliegende Situation neu zu überdenken, das bewusste ruhige und gleichmäßige Durchatmen beruhigt die Atmung und den Puls.

Wenn die Einsatzkräfte nach einem Einsatz die Gelegenheit haben, den entstandenen Stress abzubauen, verschwinden die Stressreaktionen normalerweise sofort oder nach einigen Tagen. Halten die Stressreaktionen jedoch länger an, sollten Einsatzkräfte psychosoziale Unterstützung in Anspruch nehmen.

## 2.4 Ruhezeiten nach belastenden Einsätzen

Zur Bestimmung der erforderlichen Erholungs- und Ruhezeiten nach physisch und psychisch belastenden Einsätzen bestehen derzeit keine verbindlichen gesetzlichen Vorgaben. Im Absatz 2 des § 11 „Rechtsstellung der ehrenamtlichen Feuerwehrangehörigen“ des Hessischen Brand- und Katastrophenschutzgesetzes heißt es lediglich:

|  |
| --- |
| Beschäftigte, die während der Arbeitszeit an Einsätzen, Übungen und Ausbildungsveranstaltungen teilnehmen, sind für die Dauer der Teilnahme unter Gewährung des Arbeitsentgelts, das sie ohne die Teilnahme erhalten hätten, von der Arbeitsleistung freizustellen. Bei Einsätzen erstrecken sich Freistellungs- und Entgeltanspruch auch auf den zur Wiederherstellung der Arbeits- oder Dienstfähigkeit erforderlichen Zeitraum danach (Regenerationszeit nach Einsätzen). |

Im § 3 Absatz 1 der DGUV Vorschrift 49 „Unfallverhütungsvorschrift Feuerwehren“ wird jedoch der Umfang der Verantwortung der Unternehmerinnen oder Unternehmer für die Sicherheit und den Gesundheitsschutz der im Feuerwehrdienst Tätigen beschrieben. In der DGUV Regel 105-049 „Feuerwehren“ wird dieser Paragraph näher erläutert.

|  |
| --- |
| Die Unternehmerin oder der Unternehmer hat, soweit ihnen dies möglich ist, dafür zu sorgen, dass den Feuerwehrangehörigen nach Einsätzen angemessene Ruhezeiten zur Verfügung stehen. Es hat sich bewährt, dass die Dauer der Unterbrechung der Ruhezeit, verursacht durch Einsätze zwischen 22:00 Uhr und 6:00 Uhr, nach 6:00 Uhr als Ruhezeit nachgeholt werden. Die Dauer sollte mindestens der geopferten Ruhezeit entsprechen. Bei Schichtdienst ist analog zu verfahren. |

# 3 Betroffene Personen

Ein schweres Unglück stellt für Verletzte, Augenzeugen, Überlebende, Angehörige, Hinterbliebene oder Vermissende eine große psychische Belastung dar. Die Belastung dieser betroffenen Personen kann durch das persönliche Empfinden einer Gefahrenlage ausgelöst werden, deren Auswirkungen von den betroffenen Personen nicht sofort übersehen oder nicht richtig eingeschätzt werden können. Bedingt durch eine unmittelbare oder vermeintliche Bedrohung oder Lebensgefahr, zum Beispiel durch Eingeschlossen sein, Versperrung des Rückzugweges, Einwirkungen von Rauch, Feuer oder Lärm können besondere psychische Belastungsreaktionen bei betroffenen Personen ausgelöst werden - auch wenn aus der Sicht anderer Personen oder der Einsatzkräfte überhaupt keine Gefahr vorliegt.

## 3.1 Maßnahmen der Feuerwehr

In der ersten Phase eines Einsatzes müssen zunächst die Einsatzkräfte der Feuerwehr (und des Rettungsdienstes) die Betreuung der betroffenen Personen übernehmen. Die Einsatzkräfte müssen dabei berücksichtigen, dass die Personen unter Umständen nicht mehr vernünftig reagieren. Sie müssen weiterhin mit unüberlegtem Handeln und mit Fehlreaktionen der betroffenen Personen rechnen.

Die Personen müssen deshalb gezielt, ihrem Verständnis entsprechend und angemessen angesprochen werden. Auf Kinder sowie auf Personen, die die deutsche Sprache nicht ausreichend verstehen, müssen sich die Einsatzkräfte entsprechend einstellen. Für die Betreuung der betroffenen Personen sollten möglichst nur Einsatzkräfte eingesetzt werden, die selbst Ruhe und Sicherheit ausstrahlen. Eine überlegte Wortwahl wirkt beruhigend auf die betroffenen Personen. Durch die Einsatzkräfte sind dabei auch klare Anweisungen zu geben. Darüber hinaus müssen diese Personen aber auch Informationen erhalten, zum Beispiel über die Dauer der Rettungsmaßnahmen oder den Stand eingeleiteter Einsatzmaßnahmen.

## 3.2 Psychosoziale Notfallversorgung für Betroffene (PSNV-B)

Es ist gegebenenfalls notwendig, betroffene Personen während und auch nach einem außergewöhnlichen Ereignis beziehungsweise nach einem belastenden persönlichen Erlebnis auch psychosozial zu betreuen. Die betroffenen Personen müssen in die Lage versetzt werden, die entstandenen Belastungen zu bewältigen.

Deshalb sollten über die Leitstellen rechtzeitig für diesen Aufgabenbereich vorgesehenen Einrichtungen, zum Beispiel Notfallseelsorge und / oder Krisenintervention angefordert werden. Aufgabe dieser psychosozialen Notfallversorgung für betroffene Personen ist es dann zum Beispiel verletzten Personen während der Rettung und in Wartezeiten zur Seite zu stehen, sich betroffener Personen anzunehmen, die bei einem Schadenereignis unverletzt geblieben sind oder auch Angehörige nach dem plötzlichen Tod eines Menschen in den ersten Stunden zu begleiten.

# 4 Quellennachweis

Marc Köppelmann, Paderborn

- Abbildung 1, 2 und 3

Unfallkasse Hessen, Frankfurt am Main

- Abbildung 4

# 5 Literaturnachweis

Hessisches Gesetz über den Brandschutz, die Allgemeine Hilfe und den Katastrophenschutz (Hessisches Brand- und Katastrophenschutzgesetz - HBKG), in der Fassung vom 14. Januar 2014

FRIEDRICH, K.: Merkblatt „Einsatz im Sommer - Empfehlungen des Bundesfeuerwehrarztes“, Ausgabe: Juni 2012, Deutscher Feuerwehrverband (DFV), Berlin

GIESEN, D.: „Körperliche Belastungen im Einsatz“, Präsentation der Feuerwehr Niederbrechen, Ausgabe: April 2010

HELMERICHS, J.; KARUTZ, H.; GENGENBACH, O.; RICHWIN, R.: „Psychosoziale Herausforderungen im Feuerwehrdienst - Belastungen senken - Schutz stärken“, Stand: Februar 2016, Herausgeber: Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK), Bonn und Deutscher Feuerwehrverband (DFV), Berlin

STEIL, M.: „Einsatzstress? So helfen Sie sich und anderen!“, Ausgabe 2010, ecomed-Storck GmbH, Landsberg am Lech

Flyer „Psychologische Einsatznachsorge (PEN) - ein Angebot der Unfallkasse Hessen für die Angehörigen von Hilfeleistungsorganisationen“, Ausgabe: März 2016, Unfallkasse Hessen, Frankfurt am Main