



Veranstaltung: B-IV

Ausbildungseinheit: PSNV

Thema: Stressoren und Belastungen im Feuerwehrdienst

Ausgabe: 05/2021

Zuständig: FG 12

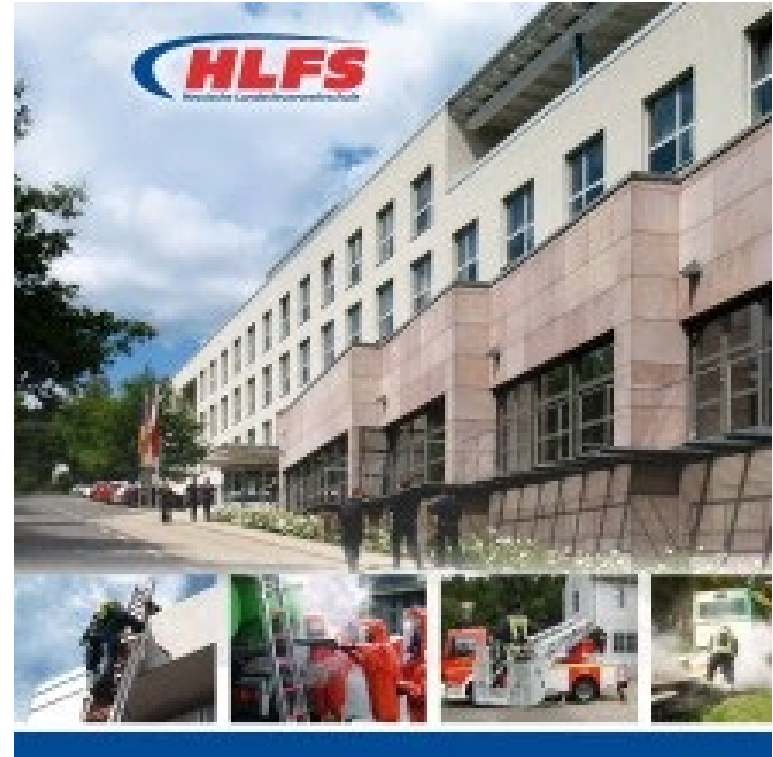
Bearbeitet von: Christian Reifert

Literaturhinweis:

Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV)

Stressoren & Belastungen im Feuerwehrdienst

Christian Reifert,
Diplom Religionspädagoge
Dozent PSNV, Marburg-Biedenkopf



B IV – Lehrgang



LFVHessen



Der Referent

Christian Reifert, Diplom-Religionspädagoge ist Inhaber der Fachstelle für Notfallseelsorge im Ev. Dekanat Biedenkopf-Gladenbach/EKHN.

Ehrenamtlich engagiert er sich bei der Freiwilligen Feuerwehr als Zugführer. Zudem arbeitet er im K-Stab als FB PSNV mit.

Christian Reifert ist zertifizierter Dozent für PSNV der Malteser in Deutschland. Zudem Gastdozent für diese Thematik an der HLFS in Kassel.

Er leitet den Kriseninterventionsdienst des Landkreises Marburg-Biedenkopf als Sprecher und Leiter PSNV.

Im LFV Hessen engagiert er sich im FA Gesundheitsmanagement, PSNV & RD

Struktur des Vortrages

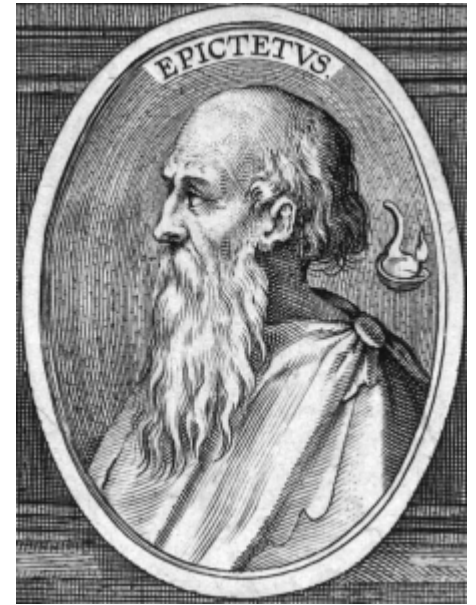
Begriffe und Zusammenhänge

- ▶ Auslöser von Stress und Belastung
- ▶ Entwicklung posttraumatischer Symptome
- ▶ Folgen von Stress und Belastung

Individuellen Umgang mit belastenden Einsätzen

- ▶ Persönliche Bewältigungsstrategien
- ▶ Präventive Schutzfaktoren
- ▶ Psychosoziale Schutzfaktoren
- ▶ Life-Domains-Balance
- ▶ Prävention im Einsatz

Fragen und Diskussion



„Nicht die Dinge an sich
beunruhigen den Menschen,
sondern seine Sicht der Dinge.“

(Epiktet, grch. Philosoph (Stoik), ca. 50 -138 n. Chr.)

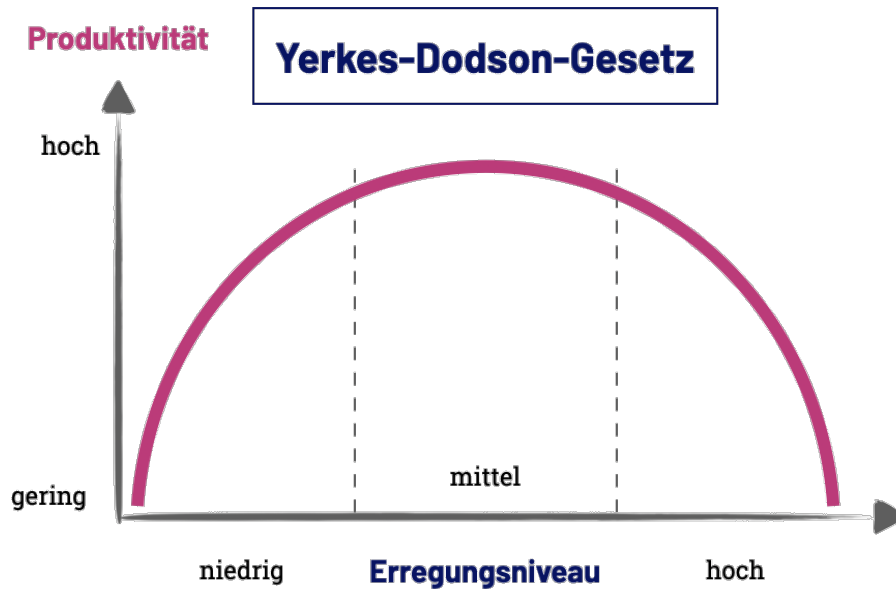
Begriffe und Zusammenhänge

Jeder Feuerwehreinsatz kann Stress und Belastung auslösen.

Unterschiedlich sind nur Art und Stärke.

Das Empfinden von Stress und Belastung ist individuell verschieden!





beschreibt die kognitive Leistungsfähigkeit in Abhängigkeit vom allgemein-nervösen Erregungsniveau (Arousal), die auch als Aktivationsniveaus bezeichnet werden:

Zwischen der physiologischen Aktivierung und der Leistungsfähigkeit besteht ein umgekehrt U-förmiger Zusammenhang.

Begriffe und Zusammenhänge

Anforderungen und Einflüsse (Reize) im Einsatz:

- ▶ wirken von außen auf die Einsatzkräfte ein (Beispiele?)
- ▶ wirken psychisch und physisch auf sie ein (Beispiele?)
- ▶ lösen Reize aus, die eine Anpassungsreaktion von den Einsatzkräften erfordern (Beispiele?)



Begriffe und Zusammenhänge

Im Falle eines schwerwiegenden und traumatisierenden Ereignisses kann die Überforderung so massiv sein, dass eine seelische Verletzung, entsteht.

- ▶ eigene Resilienz genügt nicht.
- ▶ keine Bewältigungsstrategie
Anpassungsreaktionen bringen nicht weiter.
- ▶ Es handelt sich um ein Ereignis außerhalb der gewöhnlichen Erfahrung.

Definition Trauma

grch. allg.: „Verletzung“

In der Medizin und Psychologie:
starke psychische Erschütterung, die [im
Unterbewusstsein] noch lange wirksam ist.

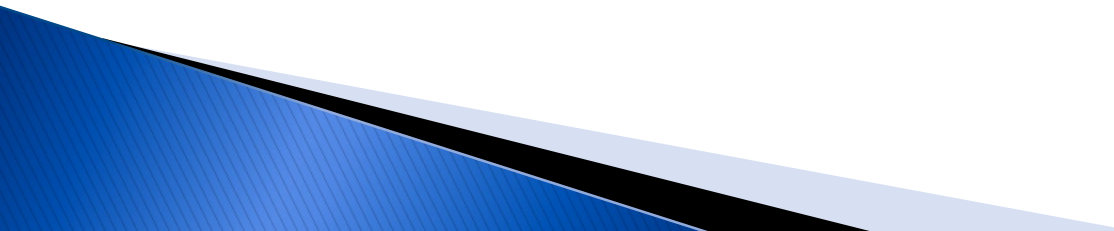
Der Begriff Trauma (Mehrzahl Traumata) bedeutet
psychische Ausnahmesituation („Psychotrauma“).



Definition Trauma – Auslöser

Ausgelöst durch überwältigende Ereignisse
(z.B. Gewalttat, Krieg oder Katastrophe),

die eine Bedrohung für das Leben
oder die körperliche Unversehrtheit
des Betroffenen
oder einer nahestehenden Person darstellt.



Auslöser von Stress und Belastung

Zu jeder Phase eines Einsatzes lassen sich mögliche Stressoren und Belastungen beschreiben.

Einsatzalarm

- ▶ Alarmierung
- ▶ Anfahrt (Gerätehaus und Einsatzstelle)

Einsatzort

- ▶ Auskunft
- ▶ Auftrag

Abfahrt

Entwicklung posttraumatischer Symptome

Wie führt eine Belastung
im Einsatz/ Feuerwehrdienst
zum Trauma und
wie kann dieses erkannt werden?



Stressverlauf – Erregungskurve



- Während der physiologische Stressverlauf in einer Erholungsphase mündet, führt ein ungesunder Stress zu Erschöpfung und Überforderung.

Stressreaktionen



Faktoren der persönlichen Konstitution

- Biologische Faktoren:
 - Alter
 - Geschlecht
 - Körperliche Fitness und Gesundheit
- Soziographische Faktoren:
 - Finanzielle Situation
 - Familiäre Situation
 - Soziale Ressourcen

Faktoren der persönlichen Konstitution

- ▶ Psychologische Faktoren:
 - Kontrollüberzeugung und Selbstwirksamkeit
 - Ich habe das im Griff! Ich schaffe das!!!
 - Persönlichkeitsmerkmale & Charaktereigenschaften
 - (hier Führungsqualitäten und –verhalten)
 - (bewährte) Bewältigungsstrategien
 - Lebensphase und Tagesform
 - Einstellung zur Aufgabe
 - Ausgang der Situation

Faktoren des persönlichen Umfelds

- ▶ Direkte organisatorische Faktoren:
 - Organisationskultur
 - Persönl. Ausbildungsstand
 - Einsatzrüstung, Ausstattung
 - Aus-, Fort- und Weiterbildung
 - Verhalten von Kamerad*innen/Kolleg*innen und Führungskräften
 - Vorhandensein eines Peers PSNV-E/ SAP => weitergehenden Strukturen der PSNV-E

Faktoren des Umfelds

- ▶ Indirekte organisatorische Faktoren:
 - Ansehen der Hilfsorganisation
 - Verhalten von übergeordneten Ausschüssen und Verbänden
 - Verhalten von Führungskräften außerhalb der eigenen Einheit
 - Arbeit der Leitstellen
 - Auftreten in der Öffentlichkeit (Presse)

Folgen von Stress und Belastung

Reaktionen in oder direkt nach dem Ereignis:

Akute Belastungsreaktion

=

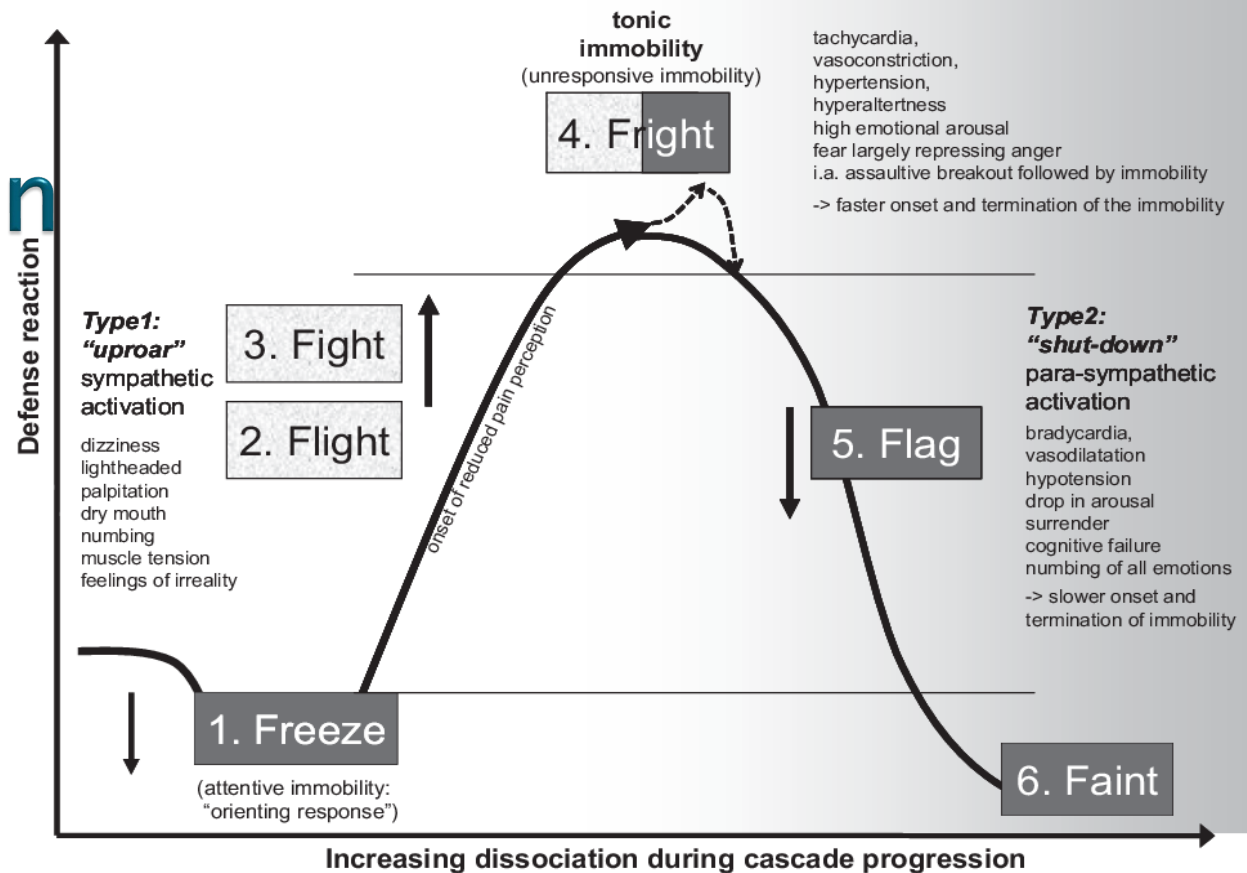
normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis.

Monatelang andauernde, bleibende Symptome

Posttraumatische Belastungsstörung

= sehr ernste, anerkannte Krankheit

Stress-reaktionen



Alarmmodus des Körper:

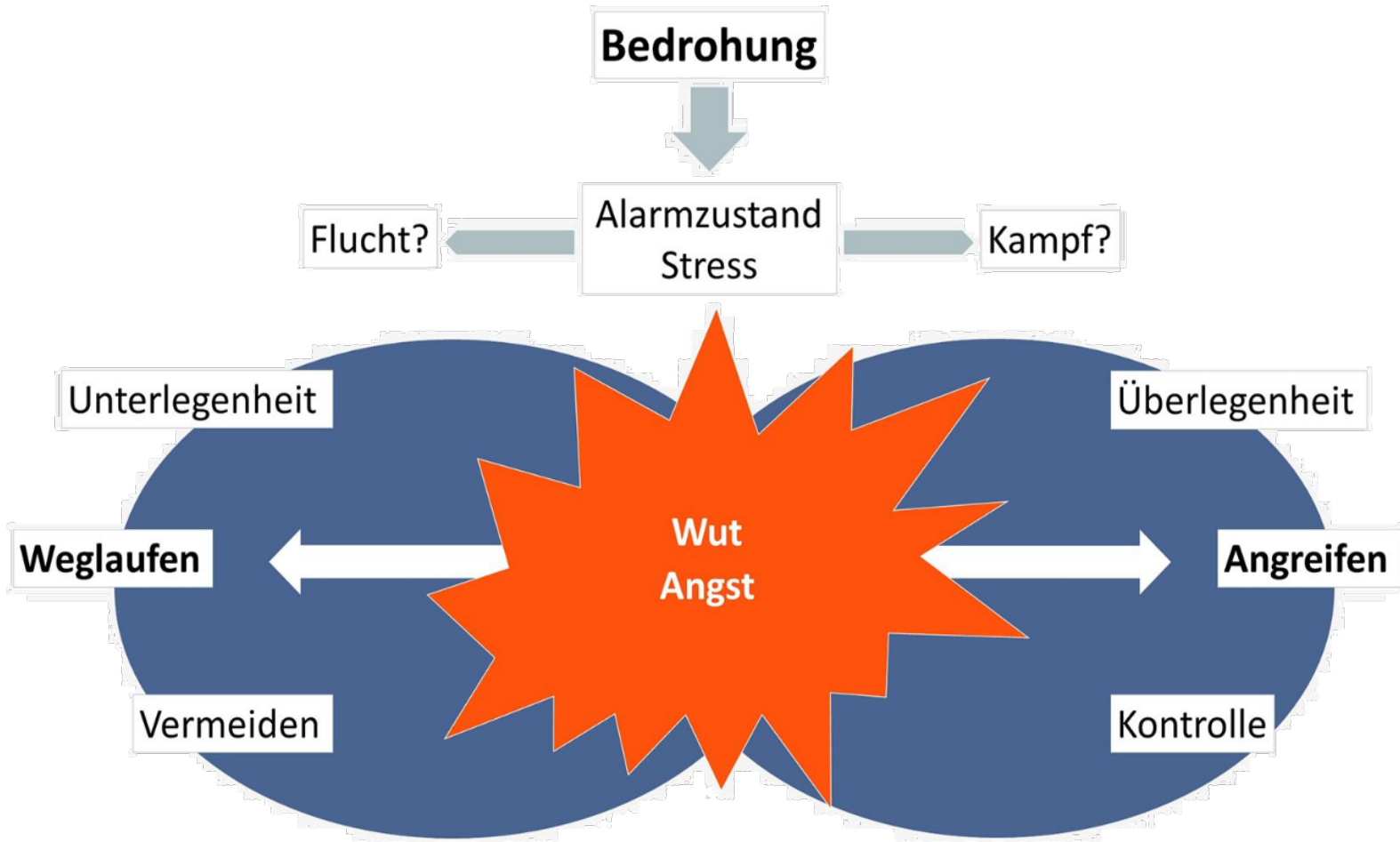
- ▶ Einfrieren (Lähmung), Kämpfen oder Fliehen, Erschrecken (Entsetzen), Erstarren (Erlahmen), Ohnmacht (Totstellreflex)

Fazit:

Einsatzkräfte dürfen auf belastende Einsätze mit Stress- und Belastungsreaktionen reagieren, ohne gleich als „verrückt“ oder als „Sensibelchen“ oder „Weichei“ eingestuft zu werden.

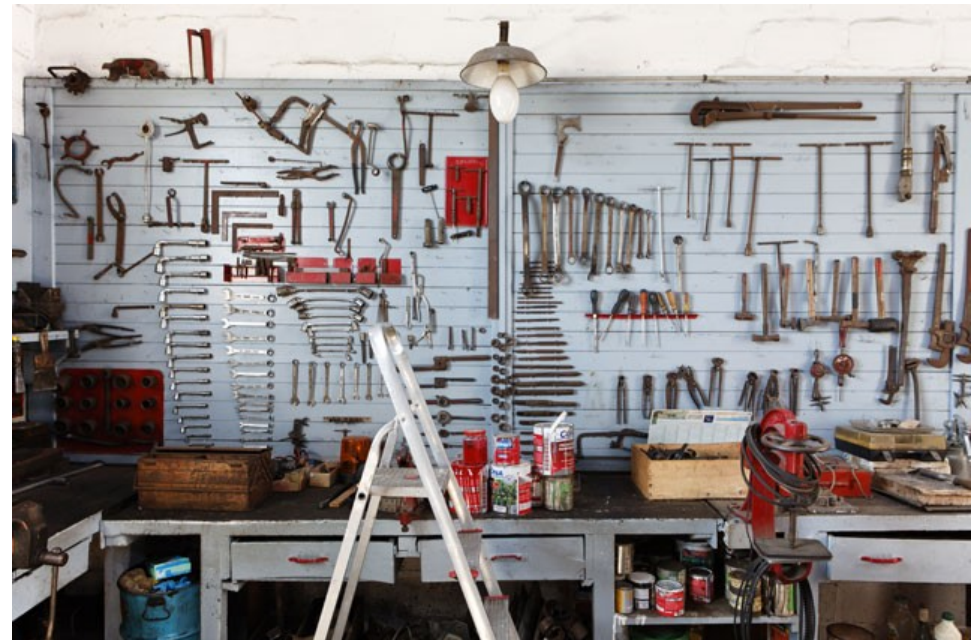
Einsatzkräfte KÖNNEN auf belastende Einsätze mit Stress- und Belastungsreaktionen reagieren, müssen dies aber nicht automatisch.

Umgang mit Bedrohung





Persönliche Bewältigungsstrategien

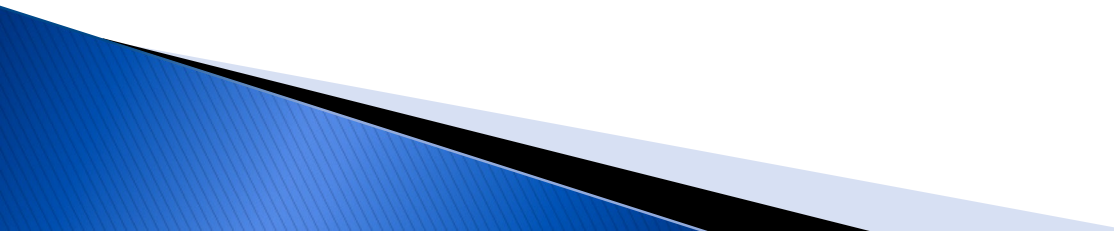


Stabilisierende Bewältigungsstrategien

- ▶ Normalität erlangen
- ▶ Ordnung schaffen
- ▶ Kontrolle über den Alltag

Präventive Schutzfaktoren

Grundsätzliche Schutzfaktoren:

- ▶ Psych. Stabilität (Resilienz)
 - ▶ Intaktes, soziales Umfeld
 - ▶ Körperliche Fitness und Kondition
 - ▶ Gute Ausbildung/Berufserfahrung
 - ▶ Realistische Einschätzung der eigenen Kompetenz (Möglichkeiten & Grenzen)
 - ▶ Gute Führung/Teamwork/Kollegialität
- 

Psychosoziale Schutzfaktoren

Vier Schutzfaktoren psychosozialer Gesundheit:

- ▶ Selbstfürsorge
 - Das Leben kann sinnvoll sein, wenn ich mir selbst Gutes tue.
- ▶ Soziale Beziehungen
 - Das Leben kann sinnvoll sein, wenn es in Beziehungen gestaltbar und geborgen ist.

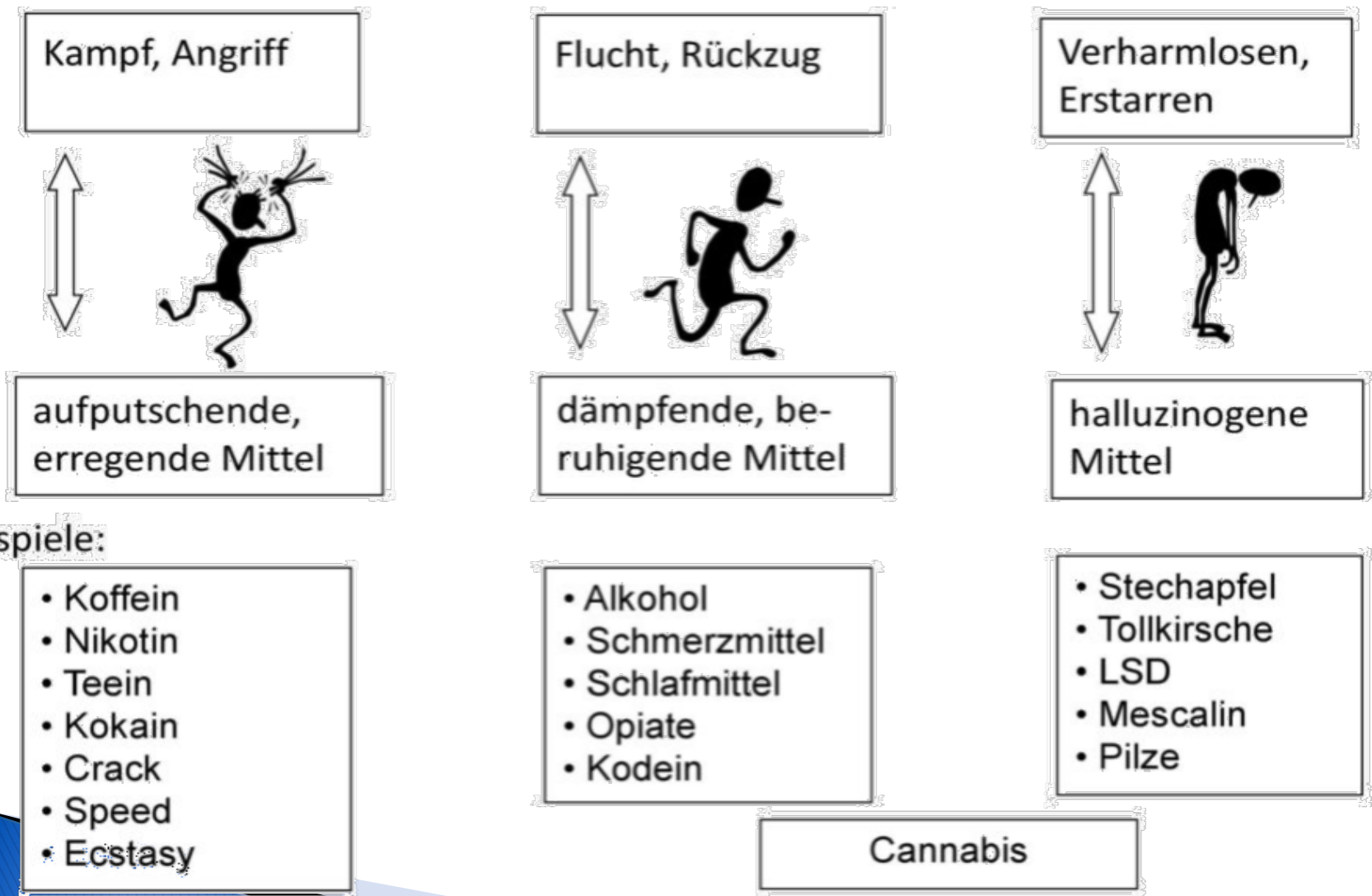
Psychosoziale Schutzfaktoren

Vier Schutzfaktoren psychosozialer Gesundheit:

- ▶ Selbstwirksamkeit/Selbstwert
 - Das Leben kann sinnvoll sein, wenn ich meinen individuellen Wert für mich und andere erkenne.

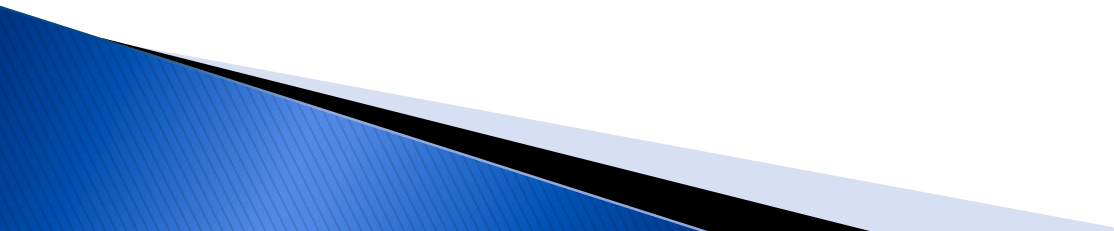
- ▶ Sinnerleben
 - Das Leben kann sinnvoll sein, wenn ich ein ZIEL habe, das ich realisieren kann.

Umgang mit Konfliktsituationen

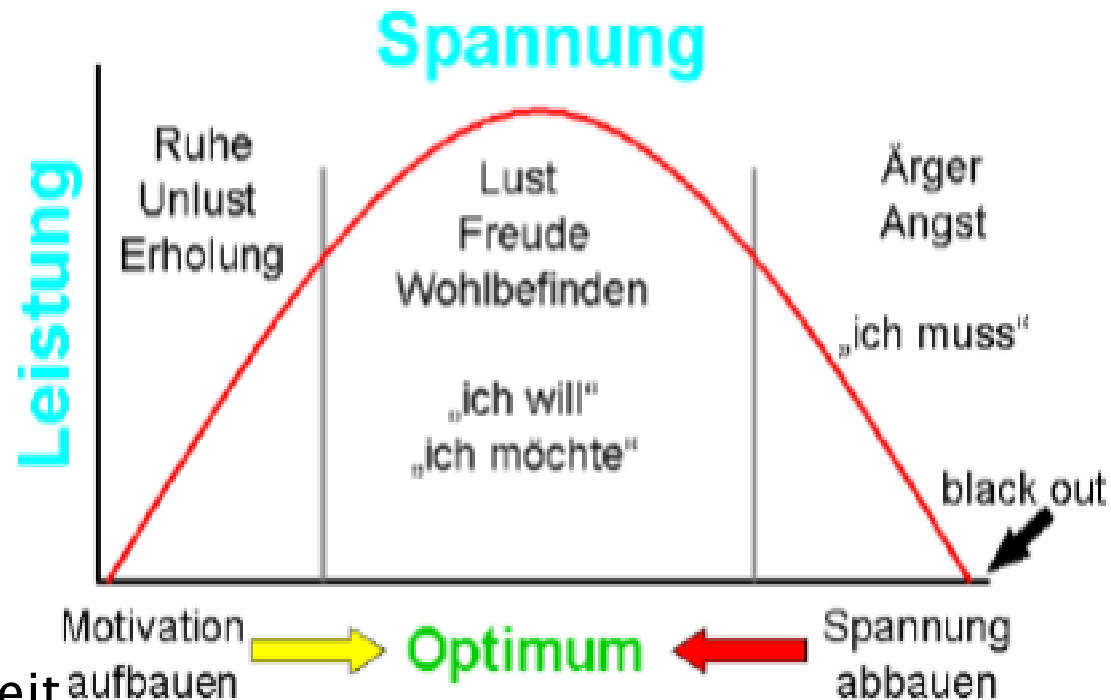


Prävention im Einsatz

Gut gerüstet für den Ernstfall:

- ▶ Auf sich selbst achten und um sich selbst sorgen
 - ▶ Soziales Netzwerk pflegen und ggf. ohne Scheu nutzen
 - ▶ Eigene Stärken bewusst machen
 - ▶ Sinnhaftigkeit des eigenen Handelns im Blick behalten
- 

Yerkes – Dodson Gesetz



besagt, dass Leistungsfähigkeit in positiver Korrelation zum emotionalen und intellektuellen Erregungsniveau (engl. arousal) steht.

Nur an den Randpunkten, also bei sehr geringer oder zu hoher Erregung fällt die Leistungsfähigkeit stark ab. z.B. total gelangweilt oder gestresst.

Dann ist man nur eingeschränkt leistungsfähig.

Das heißt, es braucht das richtige Maß an Erregung für optimale Leistungsfähigkeit.

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!



Fragen & Anmerkungen