

Stress und Stressbekämpfung bei Einsatzkräften der Feuerwehr

Diese Unterrichtseinheit, wurde 1993 als Winterschulung für die Freiwilligen Feuerwehren Bayerns herausgegeben.

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

Feuerwehrleute sind nie vor einem Alarm sicher.

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

Verantwortungsdruck Unsicherheit

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

Arbeiten in der Öffentlichkeit

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, gedankliche 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 % empfinde 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

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

Folie 3

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

Folie 5

Stressbekämpfung und psychische Begleitung der Einsatzkräfte

Ziele:

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

in:

- Vorbereitung
- Einsatz
- Nachbereitung

Folie 6

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 7

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

Folie 8

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

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