



5.2 Physische und psychische Belastungen



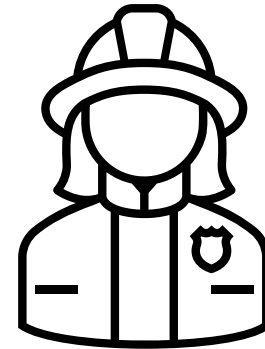
**Niedersächsisches Landesamt
für Brand- und Katastrophenschutz**



Gliederung

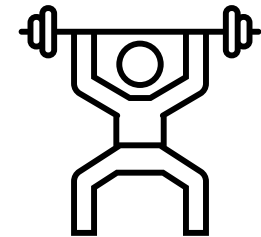
- Arten von Belastungen
- Belastungsreaktionen
- Maßnahmen im Einsatz
- Maßnahmen nach dem Einsatz
- Hilfsangebote

- Was motiviert dich zur Feuerwehr?
- Warum traue ich mir Feuerwehr zu?



Belastungen

- Was kann denn belastend wirken?





Als Gruppe betroffen

- Tod
- außergewöhnliche Verletzungsmuster
- Einsätze mit Kindern
- MANV / Großschadenslagen
- Tod oder Verletzung von Kameraden
- Gewalt gegen Einsatzkräfte

Persönlich betroffen

- Bezug zur eigenen Lebensgeschichte
- Persönliche Nähe zu verunfallten Personen
- persönliche Probleme (Beziehung, Geld ...)
- Gefühl der Hilflosigkeit/ Überforderung

Belastungsreaktionen



- im Körper
- im Empfinden
- im Kopf
- im Verhalten



Im Körper

- starkes Schwitzen
- erhöhter Pulsschlag
- Atemnot
- Erschöpfungszustand



Im Empfinden

- Angst
- Hilflosigkeit
- Verzweiflung
- Schuldgefühle



Im Kopf

- Überflutung durch Sinneseindrücke
- Gedankenspirale
- Grübelzwang
- Albträume
- Konzentrationsprobleme



Im Verhalten

- Wesensänderung
- Sozialer Rückzug
- Unruhe
- erhöhte Reizbarkeit
- (erhöhter) Konsum von Alkohol, Tabletten, Hasch
- ...



Ein wesentlicher Grundsatz:

Eine nicht normale Reaktion
auf eine nicht normale Situation
ist normal.

Warum ist das eigentlich so, wie es ist?

Dazu mehr nach der Unterbrechung:

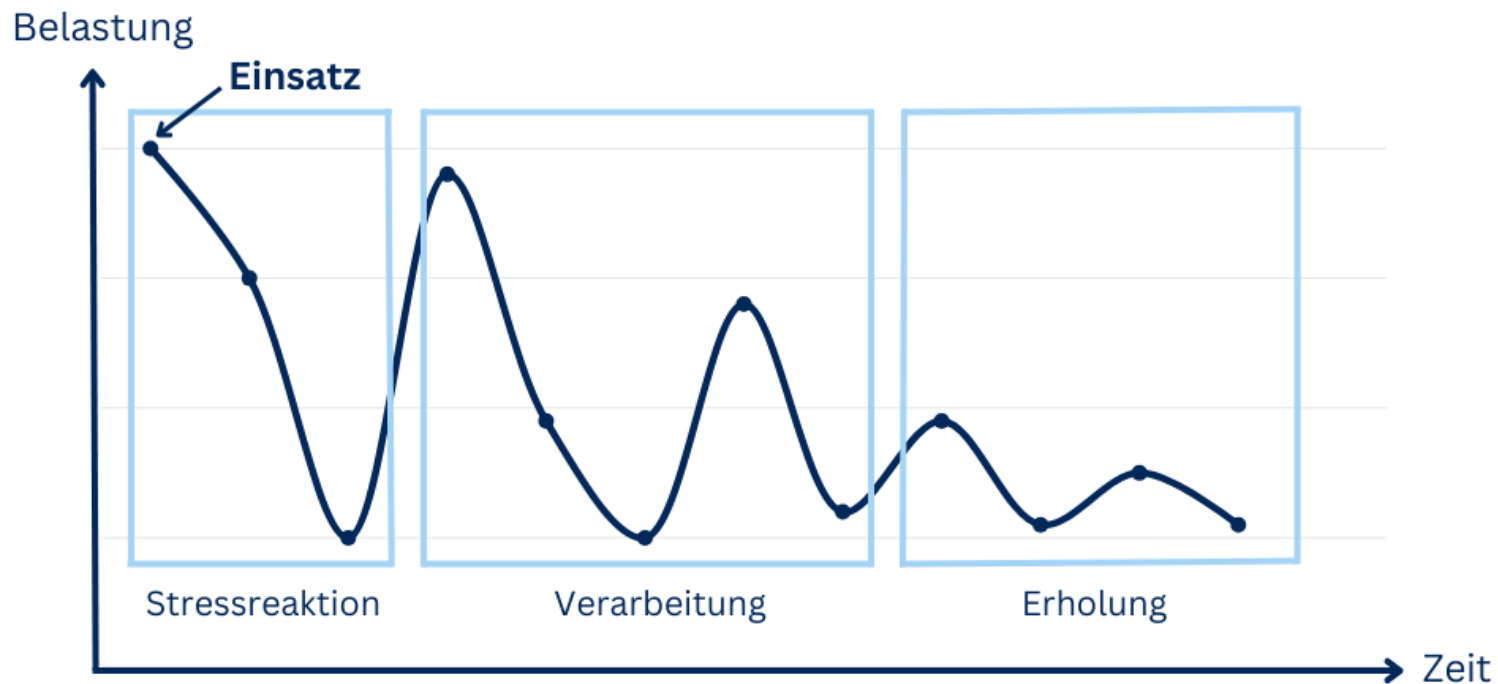


**Auf die Plätze, ...
fertig,...
los!**



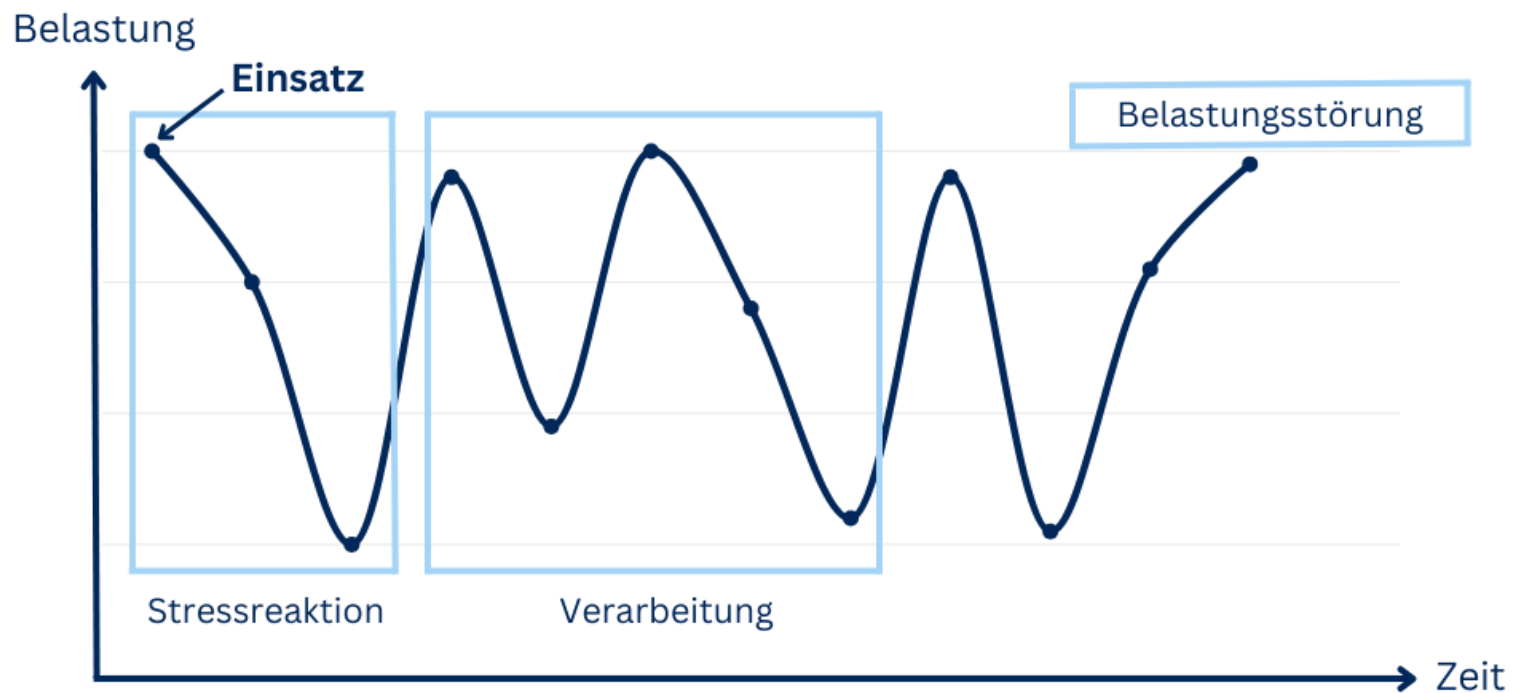
AKUTE BELASTUNGSREAKTION

Der Verlauf einer akuten Belastungsreaktion wird mit der Zeit tendenziell schwächer, obwohl er phasenweise kurzzeitig ansteigen kann.



ANHALTENDE BELASTUNGSREAKTION

Der Verlauf einer anhaltenden Belastungsreaktion bleibt mit der Zeit tendenziell gleich oder wird schwerer, obwohl er sich phasenweise kurzzeitig verbessern kann.





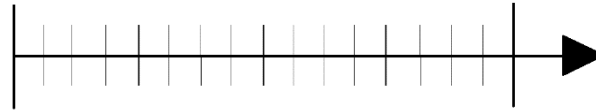
Akute Belastungsreaktion

- Vorübergehend
- Reaktionen werden mit der Zeit eher schwächer als stärker
- „Muskelkater“ der Psyche

Anhaltende Belastungsstörung

- Kann Krankheitswert entwickeln (PTBS)
- Länger als 4 Wochen
- Fachliche Diagnose nötig (Vermittlung durch FUK)
- „Muskelverletzung“ der Psyche

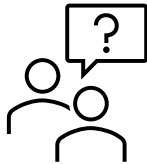
Was kann ich tun, um mit Belastungen umzugehen?



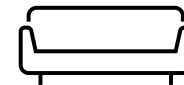
- Vor dem Einsatz
 - trainieren
- Im Einsatz
 - regulieren
- In der ersten Zeit danach
 - sich sortieren
- Langfristig
 - Hilfe nutzen

Hilfreich für die Bewältigung – die seelische PSA

Sinn



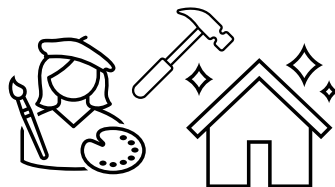
sicherer
Rückzugsort



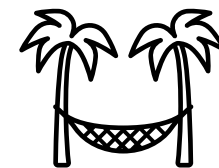
Vertrauenspersonen



Selbstwirksamkeit

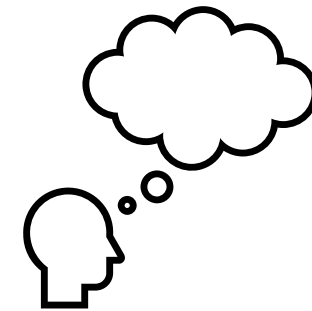


Entspannung

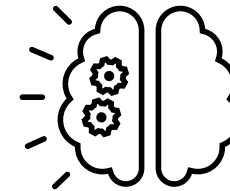


Maßnahmen vor dem Einsatz

- erworbenes Wissen aus Ausbildung und Dienstbetrieb
- Besinnung auf eigene Fähigkeiten
- Vergegenwärtigung: Ich bin nicht allein.
- gedankliche Vorbereitung auf den Einsatz
- Entspannungstechniken kennen



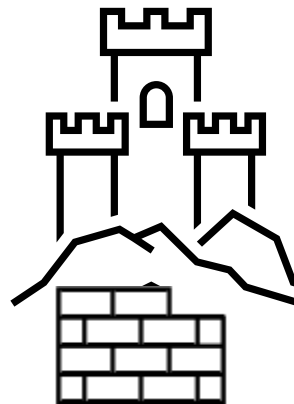
Maßnahmen im Einsatz



- Besinnung auf eigene Fähigkeiten
- ruhige und gleichmäßige Atmung
- Fokus auf Einsatz, Störendes ausblenden
- Sicherheit geben
- Gefühle im Einsatz mit Verstand kontrollieren
- sich vor belastenden Anblicken schützen

„Stehe still und sammle dich!“

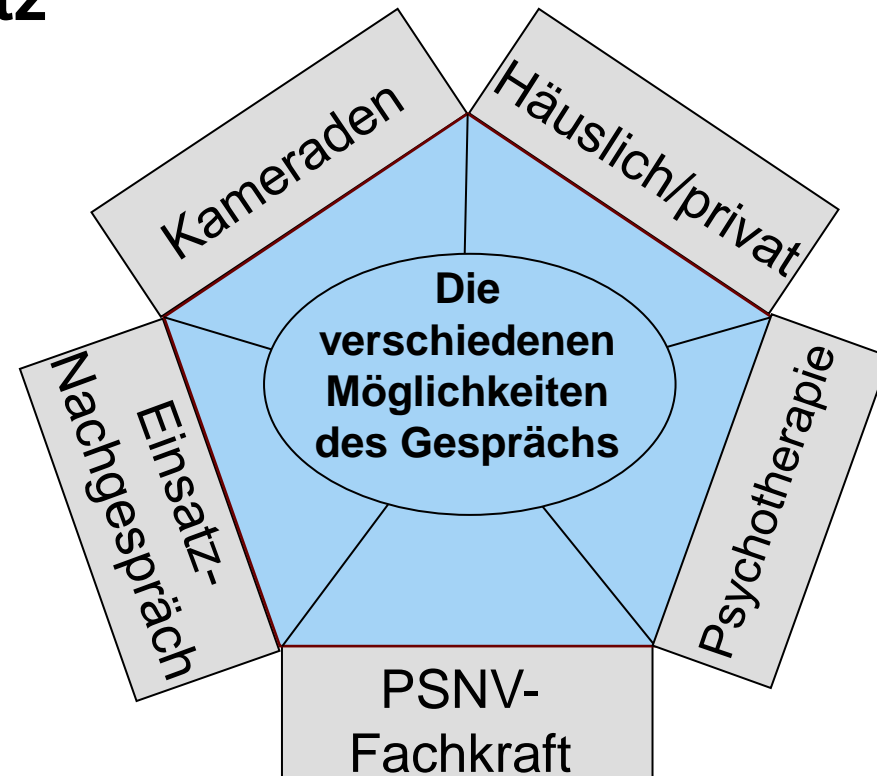
*„Seine Grenzen zu kennen ist kein Zeichen von Schwäche,
sondern von guter Ausbildung.“*



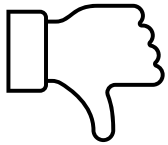
Bewältigung nach dem Einsatz

Wer reden kann ist klar im Vorteil.

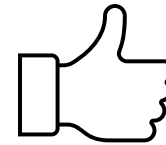
- Reden hilft Gedanken zu ordnen.
- Einsatznachgespräch
- Voraussetzung:
gutes
Gesprächsklima



Ein gutes Gesprächsklima

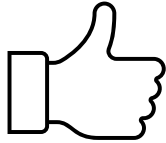


- Weitererzählen
- Zynische Sprüche
- Ungebetene Ratschläge von oben herab



- Vertraulichkeit des Gespräches
- Vertrauen zueinander
- Verständnis, Akzeptanz

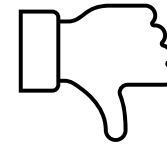
Verarbeiten statt Verdrängen



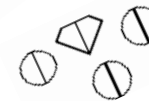
- Sport
- Entspannung
- Schlaf
- Gespräch suchen



Tu dir etwas Gutes!



- Übermäßiger Alkoholkonsum
- Cannabis
- Drogen, Beruhigungsmitteln, Tabletten





Regionale Ansprechpartner

- Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) wird in jedem Landkreis unterschiedlich organisiert.
- Anbieter: Kriseninterventionsteam (KIT), Notfallseelsorge, Fachberater der Feuerwehr etc.
- ***Bitte hier die regionalen Gegebenheiten vor der Unterweisung klären, eintragen und vermitteln!***

Hilfsangebote

Psychosoziale Notfallversorgung der Feuerwehr-Unfallkasse Niedersachsen (PSNV-FUK)



Wir sind für Sie da!

Besteht nach einem Einsatz weitergehender
oder akuter medizinischer
Unterstützungsbedarf, kontaktieren Sie uns!

Ansprechpartnerin PSNV-FUK

Antje Dralle
Tel.: 0511 9895 451
Tel.: 0511 9895 555
E-Mail: psnv@fuk.de

Angebot der FUK

- Zeitnahe Vermittlung von Terminen bei wohnortnahen Psychotherapeuten
- Zeitnahe Vorstellung bei Neurologen/Psychiatern ist möglich!

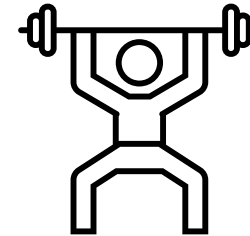




Weiterführende Informationen

- **INFO-Blätter** (<https://www.fuk.de/service/info-blaetter>)
- **Landesfeuerwehrverband Niedersachsen | Feuerwehr-Seelsorge**
(<https://www.lfv-nds.de/arbeitskreise/feuerwehr-seelsorge>)
- **Psychosoziale Herausforderungen im Feuerwehrdienst: Belastungen senken - Schutz stärken**, hg. Jutta Helmrichs u.a.
(https://www.feuerwehrverband.de/app/uploads/2021/12/BBK_2017_Ansicht.pdf)
- **Leitfaden Psychosoziale Notfallversorgung für Einsatzkräfte**,
DGUV-Information 205-038
(<https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/3846>)
- **Infoblatt „Nach einem belastenden Einsatz ...“**
(https://www.feuerwehrverband.de/app/uploads/2021/08/Flyer_HFH_2016_download.pdf)

Belastet?



Kann sein,
aber

**ich weiß, was ich tun
kann.**

