

# **Führen von Einsatzkräften bei psychisch belastenden Einsätzen**

---

# Lernziele

---

Nach dieser Unterrichtseinheit kennen Sie Möglichkeiten, Ihre Helferinnen und Helfer

- auf Stresssituationen im Einsatz vorzubereiten,
- Stress während des Einsatzes abzubauen und
- die Helferinnen und Helfer nach dem Einsatz weiter zu betreuen.

# Lernziele

---

Regel:

**Es gibt keine wirkliche Vorbereitung auf Belastungssituationen  
im Einsatz.**

**Diese sind **IMMER** individuell.**

# Vorbereiten auf Stresssituationen

---

Die Führungskraft kann den Einsatzkräften Wege aufzeigen, mit denen Stresssituationen begegnet werden können:

1. Persönliche Vorbereitung
2. Soziales Umfeld
3. Technik, Taktik, Schulung

# 1. Persönliche Vorbereitung

---

- Prioritäten setzen
- Kräfte sinnvoll einteilen
- Konkurrenzdenken und Aggressivität vermindern
- Regelmäßig Pausen gönnen – sich und anderen –
- Entspannungstechniken lernen
- Einsatzstress durch gedankliche Vorbereitung reduzieren
- Vernünftig essen und Sport treiben

## 2. Soziales Umfeld

---

- Optimale Leistung erfordert optimale Unterstützung (durch Organisation und Familie)
- „Betriebsklima“ verbessern (Familien einbeziehen z.B. gemeinsame Veranstaltungen)
- Familienleben möglichst wenig stören
- Bei familiären oder beruflichen Problemen vorsichtig Hilfe anbieten

### **Merke:**

Einsatzkräfte sollen immer wieder erfahren, dass auch diese Bereiche ihres Lebens ernst genommen werden!

# 3. Technik, Taktik, Schulung

---

- Vorbereitung und Standardisierung von Einsätzen  
(z.B. Einteilung in Trupps mit fest definierten Aufgaben entlastet die Führungskraft und die Einsatzkräfte)
- ständige Fortbildung
- Den Erfolg der Fortbildung überprüfen
- Übungen erreichen nicht immer zu 100% das Übungsziel

# Stressabbau während des Einsatzes

---

- Korrekte Informationen, genaue Einsatzaufträge
- Abschnitte bilden macht die Lage überschaubar
- Gute Kommunikationstechnik
- Ausgereifte und ergonomisch richtige Technik
- Höchstmöglicher Sicherheitsstandard
- Durch spezifisches zusammenstellen von Trupps und Gruppen individuelle Schwächen ausgleichen
- Widrige Umstände mildern

# Stressmanagement während des Einsatzes

---

## 1. Stressverursacher vermeiden

- Effektive Form des Umgangs mit außergewöhnlichen Belastungen
- Ursache vermeiden oder Berührungspunkte zu mindern, z.B. Problemlösungsstrategien, Zeitmanagement
- Regel:

Je instabiler die Nerven werden, desto höher steigt das Risiko bei Einsatzkräften exzessiven oder traumatischen Stress zu entwickeln!

# Stressmanagement während des Einsatzes

---

## 2. Kognitive Neubewertung

- Stressoren liegen – genau wie Schönheit – im Auge des Betrachters.
- Gute oder schlechte Dinge werden durch Gedanken dazu gemacht
- Stets versuchen etwas „Gutes“ im Stressverursacher zu sehen

# Stressmanagement während des Einsatzes

---

## 3. Erregung vermindern

- Entspannungstechniken anwenden

## 4. Stressreaktion verbalisieren

- Das Verbalisieren der Wahrnehmung von Stressreaktionen ist eine wirksame Bewältigungsmethode. Zwei wichtige Techniken sind:
  - Katharsis und
  - Übung

# Stressmanagement nach dem Einsatz

---

## Notwendigkeit von Einsatznachbesprechungen

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

# Stressmanagement nach dem Einsatz

---

## Durchführung von Einsatznachbesprechungen

- Regelmäßiges Gruppen-Feedback
- Das Gespräch bietet Gelegenheit, Gefühle und Gedanken zu äußern und einander mitzuteilen

### **Grundregel: vertraulich und freiwillig!**

- Einzel- und Gruppengespräche mit professionellen Gesprächspartnern
- Entspannungstechniken

# Entspannungstechniken

---

- Atemtechnik
- Arbeit bei ruhiger Musik
- Sport
- Regelmäßige Saunabesuche
- Autogenes Training
- Yoga
- Meditation

# Entspannungstechniken

---

**Führen, gerade bei belastenden Einsätzen, erfordert Vertrauen der Einsatzkräfte gegenüber ihrer Führungskraft.**

---

# Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV)

# PSNV-Aufgaben

---

- Betreuung von Betroffenen und Einsatzkräften bei belastenden Einsätzen
- Vorsorge und Mithilfe bei der Früherkennung von psychosozialen Belastungsfolgen
- Bereitstellung von adäquater Unterstützung und Hilfe für betroffene Personen und Gruppen zur Erfahrungsverarbeitung

# PSNV-Aufgaben

---

## **PSNV:**

Schwerpunkt Betroffene (z.B. Überbringung der Todesnachricht)

## **SbE** (Stressbewältigung für Einsatzkräfte):

Schwerpunkte eigene Kräfte (z.B. Defusing, Debriefing)