



### Stress wird subjektiv beurteilt

Nicht jeder Mensch reagiert auf Reize gleichermaßen. Was ein Mensch als normal empfindet, ist für den anderen ein besonderes Ereignis mit außergewöhnlichen Empfindungen.

Diese Bewertung ist abhängig von der Art des Ereignisses:

- Ausmaß des Schadens
- Dauer des Schadensereignisses
- Wahrnehmungsintensität
- Maß des Entsetzens/Schreckens

Die Bewertung ist auch abhängig von den persönlichen Faktoren:

- Persönlichkeit
- Soziales Umfeld
- Lebenserfahrungen
- Bewältigungsmöglichkeiten
- Möglichkeiten der Unterstützung

### Vier Stressarten bauen aufeinander auf

1. Der alltägliche Stress ist immer gegenwärtig: Freude, Ärger, Zeitdruck etc.
2. Hinzu kommt der Stress besonderer Lebensereignisse: Bewerbungsgespräch, Hochzeit, Beerdigung etc.
3. Im Einsatz bauen diese ungewöhnlichen Stressfaktoren darauf auf:  
Anblick/Entsetzen, Lärm durch Signalhörner, Kommandos und Funkgeräte, Schreie von Verletzten, Betroffene klagen ihr Leid etc.
4. Die Überlastung entsteht, wenn das Ereignis die psychischen Belastungsgrenzen übersteigt und nicht adäquat verarbeitet werden kann. Auslöser sind meistens Diskrepanzen zwischen bedrohlich wirkenden Faktoren und den eigenen Bewältigungsmöglichkeiten. Psychisch und physisch ist der Körper überreizt.

## Abbildungen



## Methoden/Medien

### Zeit

15 Minuten

### Vortrag

Folie 6 – 3

Infoblatt 6 - 3

### Feinziel

Die Teilnehmenden kennen typische Merkmale von Stressreaktionen und sind sich bewusst, dass es sich hierbei um „normale Reaktionen auf außergewöhnliche Ereignisse“ handelt.

### Stressreaktionen

Wenn Stress im Übermaß auf den menschlichen Körper einwirkt, reagiert dieser auf einer oder mehrerer Ebenen:

#### Körperliche Reaktionen

Schwitzen, Zittern, Herzrasen, nervöser Magen, Übelkeit, unkoordinierte Bewegungen, Muskelverkrampfungen, starke Erschöpfungszustände, Schlafstörungen etc.

#### Emotionale Reaktionen

Schuldgefühle, Traurigkeit, depressiver Verstimmung, Hoffnungslosigkeit, Besorgnis, Unfähigkeit Emotionen und Anteilnahme zu empfinden, Angst vor „Strafe“, Furcht etc.

#### Gedankliche Reaktionen.

Rückblenden, geringe Konzentrationsfähigkeit, vermindertes Erinnerungsvermögen, Alpträume, Schuldzuweisungen etc.

#### Verhaltensreaktionen

Rückzug aus sozialen Beziehungen, wachsendes Misstrauen, verändertes Ess-, Trink- und Rauchverhalten, übermäßige Wachsamkeit, übertrieben Lustigkeit, extreme Schweigsamkeit, Überempfindlichkeit, schnelles Aufbrausen etc.

Merke:

Bei den dargestellten Reaktionen handelt es sich um „**normale Reaktionen auf außergewöhnliche Ereignisse**“.

## Abbildungen

## Methoden/Medien

### Zeit

10 Minuten

### Vortrag

Abfrage, welche PSNV-E Strukturen im Umfeld bekannt sind.

Ggf. Merkblatt mit lokalen PSNV-E Strukturen der Einsatzkräftenachsorge ausgeben

### Feinziel

Die Teilnehmenden sind sich der Bedeutung der Vor- und Nachsorge bewusst

### Vorsorge

Möglichkeiten der Vorbereitung auf drohende Belastungen:

- Aus- und Fortbildung, um fachlich den Anforderungen im Einsatz und im Umgang mit dem Material gerecht werden zu können
- Regelmäßig geprüfetes Material reduziert die Angst vor technischem Versagen
- Regelmäßige Übung, Drill von häufig vorkommenden Einsatzanlässen
- Festigung im Team, vertrauensvoller Umgang unter Kollegen, sich bewusst machen, dass man nicht allein ist
- Abschnittsbildung macht die Lage überschaubar
- Gesund Ernährung
- Sport treiben
- Über mögliche Einsatzereignisse reden
- Bei Alarmierung und im Einsatz zeitnah Informationen weitergeben, „melden macht frei“
- In Rheinland-Pfalz haben alle Fachdiensthelfer Betreuungsdienst die Ausbildung „Grundlagen-PSNV“ absolviert (16UE)

Bei Interesse der Teilnehmenden kann die Seminarleitung über den Lehrgang „Grundlagen-PSNV“ informieren

### Nachsorge

Möglichkeiten der Nachbereitung nach Belastungen:

- Jede außergewöhnliche Belastung sollte zeitnah mit Kollegen, Partnern, Vertrauenspersonen besprochen werden (Einsatznachbesprechung)
- Sport als Bewältigungsstrategie
- Bei länger anhaltenden Belastungsstörungen, siehe Stressreaktionen, sollte zeitnah ärztliche Hilfe aufgesucht werden (Unfallmeldungen an die Unfallkasse Bund und Bahn)

In Rheinland-Pfalz haben Einsatzkräfte einen Anspruch auf Nachsorge und Hilfe. Psychische Überlastungen sind auch ein Unfall im Sinne der Berufsgenossenschaften.

Ggf. teilt die Seminarleitung ein Informationsblatt aus mit Kontaktdaten und informiert über Kollegiale Ansprechpartner.