



Bundesamt  
für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe

# PSNV für Einsatzkräfte - Hilfen für Helfer

Belastungen im Einsatzwesen reduzieren – Schutzfaktoren stärken  
Basics für Einsatzkräfte



# Herausforderungen im Einsatzwesen

---

## Die Einsatzfähigkeit

Einsatzfähigkeit bringt viele Herausforderungen mit sich, sie ist spannend und interessant, gibt Sinn und erzeugt Gemeinschaftsgefühl und ist mit vielen weiteren positiven Erfahrungen verbunden.

Gleichzeitig hat die Einsatzfähigkeit Schattenseite: Es gibt einsatzbezogene Belastungen, die schwer zu verkraften sind und im ungünstigsten Fall krank machen können.

# Herausforderungen im Einsatzwesen

## Typische einsatzbezogene Belastungen

### **Besonders belastend sind zum Beispiel Einsätze**

- bei denen Kinder schwer verletzt worden sind
- bei denen Kollegen verletzt oder getötet worden sind
- bei denen Patienten oder Angehörige den Einsatzkräften persönlich bekannt sind
- bei denen viele Personen gleichzeitig zu versorgen sind (MANV)
- bei denen Einsatzkräfte mit besonders schrecklichen Anblicken (z. B. Leichenteile) konfrontiert sind
- bei denen Einsatzkräfte sich hilflos und ohnmächtig fühlen
- bei denen Einsatzkräfte in akute Gefahr geraten
- bei denen Einsatzkräfte sich fachlich nicht angemessen vorbereitet fühlen
- die besonders lange dauern und körperlich belastend sind

# Herausforderungen im Einsatzwesen

## Typische einsatzbezogene Belastungen

### Besonders belastend sind zum Beispiel Einsätze

- bei denen Kinder schwer verletzt worden sind
- bei denen Kollegen verletzt oder getötet worden sind
- bei denen Patienten oder Angehörige
- bei denen viele Personen
- bei denen Einsatzkräfte (z. B. Leichenteile)
- bei denen Einsatzkräfte sich hilflos und ohnmächtig fühlen
- bei denen Einsatzkräfte in akute Gefahr geraten
- bei denen Einsatzkräfte sich fachlich nicht angemessen vorbereitet fühlen
- die besonders lange dauern und körperlich belastend sind

**Nicht alle Belastungsfaktoren werden zwangsläufig von jeder Einsatzkraft auch als belastend empfunden. Es handelt sich vielmehr um mögliche Belastungen zu denen auch weitere, individuelle Faktoren zählen können aber nicht müssen.**

# akute psychosoziale Belastungsfolgen

## Vielfältige Folgen von Einsatzbelastungen

- Akute Belastungsreaktionen treten unmittelbar nach dem Ereignis auf. Es sind üblicherweise auftretende Reaktionen, die in der Regel nach wenigen Minuten oder Stunden wieder abklingen.

### Belastungsreaktionen

- Anspannung, Erregung
- Rededrang
- Erschöpfung
- Ein- oder Durchschlafprobleme
- Aktivitätsüberschuss
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Lachen, Kichern
- Rückzug

# langfristige psychosoziale Belastungsfolgen

## mittel- und längerfristige Belastungsfolgen

körperlich	kognitiv	emotional	verhaltensbezogen
<ul style="list-style-type: none"><li>• anhaltende Müdigkeit</li><li>• Erschöpfung</li><li>• Kopfschmerzen</li><li>• Schwindelgefühl</li><li>• Kreislauf- und / oder Verdauungsprobleme</li><li>• Magenbeschwerden</li><li>• Schwächung des Immunsystems</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Übererregung</li><li>• sich aufdrängende Erinnerungen</li><li>• Konzentrationsstörungen</li><li>• nicht mehr abschalten können</li><li>• geringes Selbstwertgefühl</li><li>• Veränderung der Wertvorstellungen</li><li>• Unzufriedenheit</li><li>• Entwicklung einer negativen Grundeinstellung</li><li>• Sarkasmus, Zynismus</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Angst</li><li>• Schuldgefühle</li><li>• Reizbarkeit</li><li>• Nervosität</li><li>• Aggressionen</li><li>• Depression</li><li>• Abstumpfung</li><li>• Demotivation</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• anhaltende Schlafstörungen</li><li>• übertriebene Wachsamkeit</li><li>• Launenhaftigkeit</li><li>• Suchtverhalten</li><li>• verändertes Essverhalten</li><li>• vermindertes Engagement</li><li>• Abnahme der Arbeitsqualität</li><li>• Vermeidungsverhalten</li><li>• sozialer Rückzug</li></ul>

# langfristige psychosoziale Belastungsfolgen

## mittel- und längerfristige Belastungsfolgen

körperlich	kognitiv	emotional	verhaltensbezogen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• anhaltende Müdigkeit</li> <li>• Erschöpfung</li> <li>• Kopfschmerzen</li> <li>• Schwindelgefühl</li> <li>• Kreislauf- und / oder Verdauungsprobleme</li> <li>• Magenbeschwerden</li> <li>• Schwächung des Immunsystems</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übererregung</li> <li>• sich aufdrängende Erinnerungen</li> <li>• Konzentrationsstörungen</li> <li>• nicht mehr abschaltbare Gedanken</li> <li>• Veränderung der Wertvorstellungen</li> <li>• Unzufriedenheit</li> <li>• Entwicklung einer negativen Grundeinstellung</li> <li>• Sarkasmus, Zynismus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angst</li> <li>• Schuldgefühle</li> <li>• Reizbarkeit</li> <li>• Nervosität</li> <li>• Antriebslosigkeit</li> <li>• Demotivation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• anhaltende Schlafstörungen</li> <li>• übertriebene Reaktionen</li> <li>• verändertes Essverhalten</li> <li>• vermindertes Engagement</li> <li>• Abnahme der Arbeitsqualität</li> <li>• Vermeidungsverhalten</li> <li>• sozialer Rückzug</li> </ul>

**Möglichkeit der Entwicklung einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) oder anderer Traumafolgestörungen.**

# Wen trifft es?

---

## Wahrscheinlichkeiten und Risiken

Wie Einsatzsituationen erlebt werden, ist individuell sehr unterschiedlich. Ob Einsätze oder bestimmte Teilaspekte von Einsatzsituationen als belastend erlebt werden, hängt daher stark von der jeweiligen Person ab. Von der einen Einsatzkraft kann sie als belastend empfunden werden, von einer anderen wiederum nicht.

Ob und wie stark eine Einsatzsituation als belastend empfunden wird und psychische Beeinträchtigungen bis hin zu Traumafolgestörungen nach sich ziehen kann, ist abhängig von äußerst unterschiedlichen Variablen. Je nachdem, wie sie ausgeprägt sind, bezeichnet man sie als Risiko- oder Schutzfaktoren.

# Risikofaktoren

## vielfältige Risikofaktoren

tätigkeitsbezogen	betriebs- / organisationsbezogen	sozial	gesundheitlich und psychologisch
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tätigkeiten und Aufgaben während des Dienstes</li><li>• unzureichende Vorbereitung auf anfallende Aufgaben</li><li>• mangelhafte Zusammenarbeit mit den Kollegen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• unzureichende organisatorische Regelungen</li><li>• schlechte Strukturierung von Arbeitsabläufen</li><li>• unzureichende Ausstattung</li><li>• autoritärer Führungsstil</li><li>• schlechtes Image in der Öffentlichkeit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• negatives Verhalten andere Personen (Kollegen, Patienten, Vorgesetzte)</li><li>• geringes Vertrauen in Teamkollegen</li><li>• Mobbing</li><li>• partnerschaftliche Probleme</li><li>• familiäre Belastungen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fehlernährung</li><li>• Mangel an Fitness</li><li>• Burnout</li><li>• geringes Selbstvertrauen</li></ul>

# Schutzfaktoren

## vielfältige Schutzfaktoren

physisch	psychisch	sozial	organisations-bezogen
<ul style="list-style-type: none"><li>• mittleres Alter</li><li>• trainierte Fitness</li><li>• gute gesundheitliche Konstitution</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• hohe individuelle Belastbarkeit</li><li>• hohe Widerstandsfähigkeit</li><li>• angemessener, realistischer Anspruch an sich selbst</li><li>• funktionale Bewältigungsstrategien</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• in stabilen sozialen Bindungen lebend</li><li>• frei von Zusatzbelastungen im privaten Bereich</li><li>• interessiertes, anteilnehmen-des Umfeld</li><li>• hohe Berufserfahrung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• umfangreiche, zweckmäßige, gut gewartete, ausreichende Ausstattung</li><li>• umfangreiche Ausbildung</li><li>• Wertschätzender und partizipativer, delegierender Führungsstil der Vorgesetzten</li><li>• harmonischer, guter Umgang im Team</li></ul>

# Belastungen verringern - Schutz stärken

## Was kann ich als Einsatzkraft selbst tun?

### Dauerhaft:

- Ausgleich durch Freizeitgestaltung
- Sport, Bewegung
- gesunde Ernährung
- konstruktive Selbstreflektion
- Weiterentwicklung individueller Kompetenzen
- Entspannungstechniken
- Bewertung von Stress
- Unterstützung durch das soziale Umfeld

### Im Einsatzfall:

- auf Routinetätigkeiten konzentrieren
- Ressourcen verdeutlichen
- Algorithmen und Checklisten befolgen
- Vorstellungsvermögen nutzen
- sachliche Betrachtungsweise anstreben
- Neubewertung vornehmen
- sich vor Anblicken schützen
- Prinzip „10 Sekunden für 10 Minuten“ anwenden

# Belastungen verringern - Schutz stärken

## Was können andere tun?

- Interesse und Anteilnahme an der Tätigkeit der Einsatzkraft zeigen
- Zuhören
- mit der Einsatzkraft über Erlebtes sprechen
- Gefühle und Belastungen ernst nehmen
- aufmerksam sein gegenüber Anzeichen von Belastungen
- aktiv Freizeit gestalten
- gesunde Ernährung unterstützen
- im Bedarfsfall die Inanspruchnahme professioneller Hilfe unterstützen

# Belastungen verringern - Schutz stärken

## Was kann die Organisation tun?

- Gefährdungsanalysen
- betriebliches Gesundheitsmanagement
- personelle Zusammensetzung von Wachabteilungen bzw. Schichtgruppen
- Pflege der Gemeinschaft, Teamentwicklung
- Dienstplangestaltung
- Ausstattung der Wachen
- Aus- und Fortbildung

# Belastungen verringern - Schutz stärken

## Was kann die Führungskraft tun?

- wertschätzender, delegierender Führungsstil
- Interesse und Anteilnahme an der Arbeit der Einsatzkräfte
- psychosoziales Versorgungsnetzwerk herstellen
- Ausbildung von Peers fördern
- Nachsorgegespräche ermöglichen

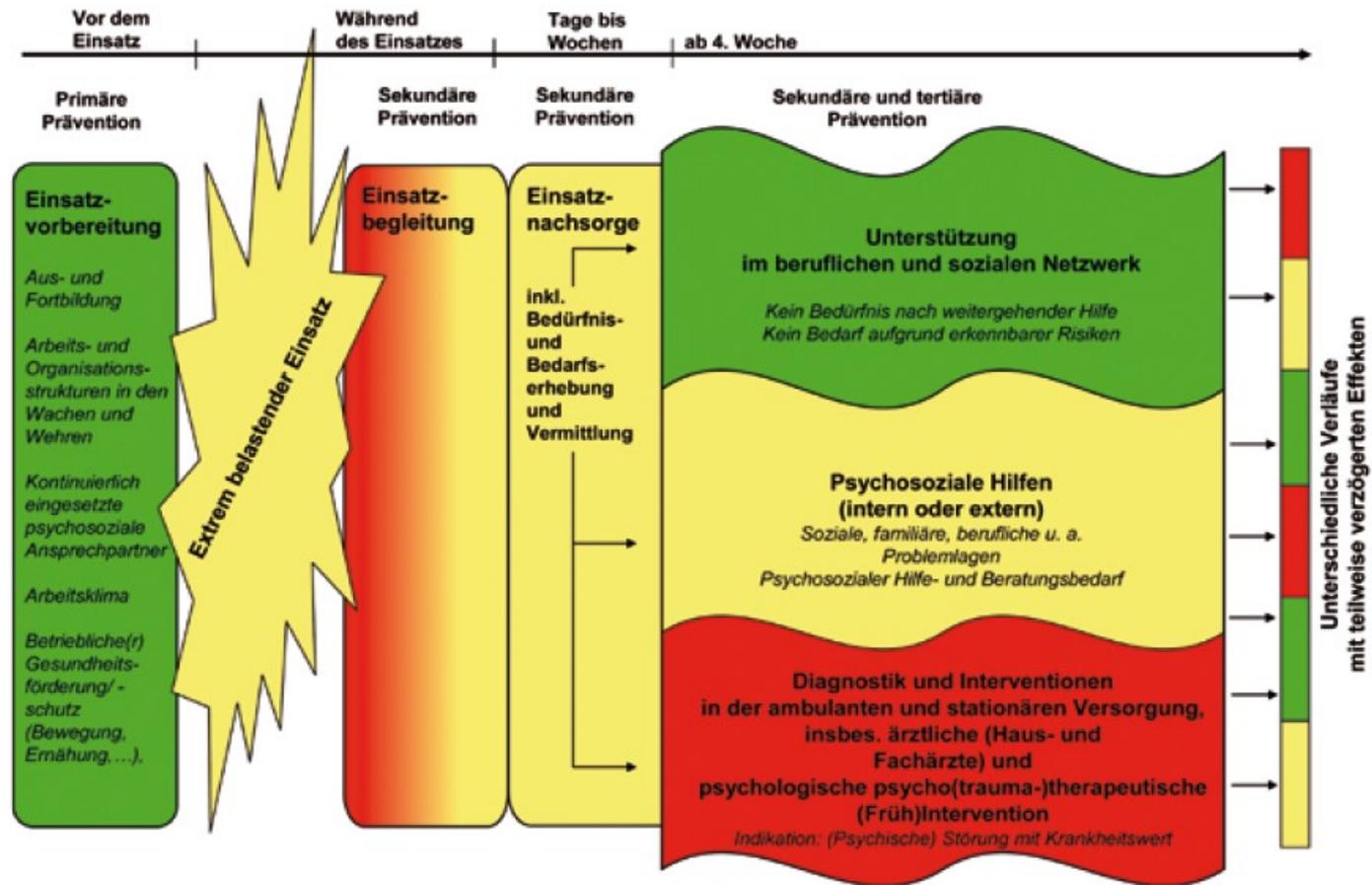
# Fazit

---

- Die Möglichkeiten Belastungen zu reduzieren und die (mentale) Fitness zu stärken und somit die Schutzfaktoren zu erhöhen sind vielfältig.
- Maßnahmen können sowohl einsatzvorbereitend, einsatzbegleitend und einsatznachsendend sowohl durch die Einsatzkräfte selbst, als auch durch das soziale Umfeld, die Organisation und die Führungskräfte erfolgen.
- Eine angemessene Einsatzvorbereitung, Einsatzbegleitung und Einsatznachsende sind wesentliche Merkmale einer professionellen Arbeitsweise.
- Durch einen verantwortungsbewussten Umgang mit Belastungen durch die Einsatzkräfte selbst und eine adäquate Fürsorgepflicht durch die Organisation können ein dauerhafter Erhalt der Arbeitsfähigkeit und der Gesundheit sichergestellt werden.

# Fazit Maßnahmenpaket

Maßnahmen der Einsatzvorbereitung, Einsatzbegleitung und Einsatznachsorge für Helfer



© Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe: Konsensus-Konferenz 2008 (modifiziert 2010)

# Weiterführende Literatur

Beerlage, I. / Arndt, D. / Hering, T. / Springer, S. (2009): Arbeitsbedingungen und Organisationsprofile als Determinanten von Gesundheit, Einsatzfähigkeit sowie von haupt- und ehrenamtlichen Engagement bei Einsatzkräften in Einsatzorganisationen des Bevölkerungsschutzes. Abschlussbericht. Hochschule Magdeburg-Stendal

Beerlage, I. (2014): Alltägliche Belastungen und Belastungsfolgen. In: Adams, H. A. / Krettek, C. / Lange, C. / Unger, C. (Hg). Patientenversorgung im Großschadens- und Katastrophenfall. Medizinische, organisatorische und technische Herausforderungen jenseits der Individualmedizin. Köln: Deutscher Ärzte Verlag, S. 640-647

Butollo, W. / Karl, R. / Krüsmann, M. (2012): Sekundäre Prävention einsatzbedingter Belastungsreaktionen und -störungen. Forschung im Bevölkerungsschutz Band 8, Bonn: Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

Daschner, C. H. (2009): Psychische Belastungen im Rettungsdienst. In: Lipp, R. (Hg) Lehrbuch für präklinische Notfallmedizin Band 4. 4., aktualisierte und erweiterte Auflage. Edewecht: Stumpf & Kossendey, S. 447-465

Gorißen, B. (2002): Psychische Belastungen im Wachalltag von Berufsfeuerwehrleuten. Ein arbeitspsychologischer Vergleich von Wachalltag und Einsatz. Hamburg: Dr. Kovac

Helmerichs, J. / Schedlich, C. (2009): Psychosoziales Krisenmanagement in CBRN-Lagen / Psychosocial Crisis Management in CBRN Incidents. Hrsg. vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe. Praxis im Bevölkerungsschutz. Band 6, Bonn

Helmerichs, J. (2010): Hilfe für Helfer. In: Luiz, T. / Lackner, C. K. / Peter, H. / Schmidt, J. (Hg): Medizinische Gefahrenabwehr. Katastrophenmedizin und Krisenmanagement im Bevölkerungsschutz. München: Urban & Fischer, S. 436-438

Helmerichs, J. (2014): Strukturen und Maßnahmen. In: Adams, H. A. / Krettek, C. / Lange, C. / Unger, C. (Hg). Patientenversorgung im Großschadens- und Katastrophenfall. Medizinische, organisatorische und technische Herausforderungen jenseits der Individualmedizin. Köln: Deutscher Ärzte Verlag, S. 652-657

Hering, T. / Beerlage, I. (2004): Retten als Arbeit zwischen Routine und Katastrophe. Gesundheit, Belastungen und Burnout im Rettungsdienst. München, Wien: Profil

Karutz, H. / Blank-Gorki, V. (im Erscheinen): Belastungen im Rettungsdienst. In: Lehrbuch für präklinische Notfallmedizin. 5. Auflage. Edewecht: Stumpf & Kossendey

Koll-Krüsmann, M. (2014): Psychosoziale Prävention für Einsatzkräfte. In: Adams, H. A. / Krettek, C. / Lange, C. / Unger, C. (Hg). Patientenversorgung im Großschadens- und Katastrophenfall. Medizinische, organisatorische und technische Herausforderungen jenseits der Individualmedizin. Köln: Deutscher Ärzte Verlag, S. 647-652

Lasogga, F. / Karutz, H. (2012) Hilfen für Helfer. Belastungen, Folgen, Unterstützung. 2. Auflage. Edewecht: Stumpf & Kossendey



## Kontakt

Bundesamt für  
Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe  
Referat IV.4 / Risiko- und Krisenmanagement – Spezialbereiche  
Referat IV.5 / Ergänzende Zivilschutzausbildung  
Provinzialstraße 93  
53127 Bonn

Telefon: +49-(0)22899-550-0

Mail: [Referat-IV.5@bbk.bund.de](mailto:Referat-IV.5@bbk.bund.de)

[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

