

Seelsorge im Einsatz

**Feuerwehr-Unfallkasse  
Niedersachsen**

# Stressfaktoren beim Einsatz

1

Das Risiko seelischer und körperlicher Schäden durch einen Einsatz kann mit einer qualifizierten **Vorbereitung** auf mögliche Stressfaktoren erheblich vermindert werden. Weiterhin müssen im Vorfeld Modelle der **Einsatzbegleitung** und **Nachsorge** entwickelt werden.

## ► Mögliche Stressfaktoren

- Aufregung
- Nächtliche Einsätze
- Orientierungsprobleme
- Kommunikationsprobleme
- Tote, Schwerverletzte
- Betroffene Kinder

# Stressfaktoren beim Einsatz

2

- Schreie, Lärm, Gerüche
- Einsätze mit persönlichen Bekannten
- Lebensgefahr für Einsatzkräfte
- Schwere Verletzung oder Tod von Helfern
- Angehörige von Betroffenen
- Überforderung, Handlungsfehler
- Versagen der Technik
- Eskalation der Lage
- Schaulustige
- Unverarbeitete eigene Probleme

# Stress-Reaktionen

1

Bestimmte Anzeichen weisen auf die nicht gelingende Verarbeitung belastender Einsatzerlebnisse hin. Frühzeitiges Erkennen dieser Reaktionen bei sich und anderen ist Grundlage rechtzeitiger qualifizierter Hilfe.

## ▶ Beispiele für Stress-Reaktionen:

### **Körperlich**

- Schwitzen
- Zittern, ggf. extreme Zunahme von Puls und Atmung
- Magenschmerzen, Übelkeit
- Kopfschmerzen
- generell psychosomatische Beschwerden
- Schlafstörungen
- Erschöpfungszustände
- Veränderung von Gesichtsfarbe oder Tonfall

# Stress-Reaktionen

2

## Emotional

- Trauer, Mitleid
- Schuldgefühle
- Aggression
- Angst
- Furcht vor zukünftigen, ähnlichen Einsätzen
- „eingefrorene“ Gefühle
- Gefühl der Überforderung und Hilflosigkeit

## Kognitiv

- Gefühl der Sinnlosigkeit des Lebens
- Zwanghaftes, wiederkehrendes Grübeln
- Reduzierte Entscheidungsfähigkeit
- Gedächtnislücken
- Wiedererleben des Einsatzes

# Stress-Reaktionen

3

## Verhaltensbezogen

- Soziale Isolation
- Überzogene Härte ODER Empfindlichkeit
- Verminderte Belastbarkeit
- Süchte
- Regression auf kindlich-passive Verhaltensweisen
- Überaktivität oder Passivität

Bei einer Häufung von Stress-Reaktionen und/oder einer Dauer von mehr als vier Wochen sollte man sich therapeutischen Rat holen.

# Einsätze mit Menschen anderer Kulturen 1

---

Einsätze mit Menschen anderer Kulturen stellen besondere Anforderungen an die Helfer und sollten im Rahmen der Aus- und Fortbildung deshalb als eigenständiges Thema behandelt werden.

## ▶ Mögliche taktische Probleme:

- Verständigungsschwierigkeiten
- Panik, Angst, heftige Emotionen bei Flüchtlingen aus Krisengebieten
- Religiöse Tabus wie z.B. das Verbot der Berührung von Frauen durch fremde Männer
- Beteiligung vieler Familienmitglieder oder Freunde am Geschehen
- Infragestellung der Autorität der Einsatzkräfte
- Bei Betroffenen geringe Kenntnisse des hiesigen, gut funktionierenden Rettungswesens

# Einsätze mit Menschen anderer Kulturen | 2

---

## ▶ Präventive Maßnahmen

- Einbindung der Thematik in Aus- und Fortbildung unter Beteiligung von Ausländerbeauftragten, Kirchen, Geistlichen anderer Religionen, Sozialarbeitern
- Informationen über soziale Brennpunkte
- Gewinnung ausländischer Mitbürger als Mitglieder der Feuerwehr
- Mitarbeit Geistlicher anderer Religionen in der Feuerwehrseelsorge
- Realistische Einsatzübungen

# Einsätze mit Menschen anderer Kulturen | 3

---

- ▶ Maßnahmen im Einsatz
  - Kompetente Helfer (Seelsorger, Dolmetscher, mehrsprachige Mitbürger) so schnell wie möglich hinzuziehen
  - Auf heftige Emotionen sachlich, ruhig reagieren
  - Bevorzugt Männer als Ansprechpartner wählen
  - Bei Absperrungen mit erheblichem Personalbedarf rechnen
  - Kontrollierte Betreuung durch Angehörige ermöglichen

# Psychologische Erste Hilfe

1

- ▶ Maßnahmen der Psychologischen Ersten Hilfe an der Einsatzstelle oder unmittelbar nach Einsatzende:
  - Bei sich selbst und anderen Stress-Reaktionen bewusst wahrnehmen
  - Sich in den anderen hineinversetzen, zuhören
  - „Todsünden“: zynische Sprüche, das Geschehen banalisierende Ratschläge, Tratsch
  - Die eigene private Situation (aktuelle Belastungen?!) und möglichst die der anderen im Blick haben
  - Für rechtzeitige Ablösung erschöpfter oder überforderter Kräfte sorgen

# Psychologische Erste Hilfe

2

- Wenn erforderlich, Betreuungsangebot (Seelsorger, Psychologen) sicherstellen
- Rückzugsraum für erschöpfte Helfer schaffen
- Dosierte Körperkontakt einsetzen, wenn jemanden das Erlebte überwältigt
- Nach Einsatzende in kurzer Besprechung über Stress-Reaktionen und Hilfsangebote unterrichten
- Bei Bedarf weitergehende Betreuung sicherstellen
- Individuellen Mittelweg zwischen Rückzugsbedürfnis und Kommunikation suchen
- Führungskräfte: besondere Verantwortung im Rahmen ihrer Fürsorgepflicht!

# Posttraumatische Belastungsstörung 1

Die Konfrontation mit schwerer Verwundung, Tod, Gewalt, verbunden mit intensiven Gefühlen von Furcht, Grauen oder Ohnmacht kann eine Posttraumatische Belastungsstörung auslösen.

Eine Symptombdauer von weniger als 3 Monaten lässt auf eine akute Störung, eine solche von mehr als 3 Monaten auf eine chronische schließen. Symptome können unmittelbar nach dem Ereignis, aber auch erst nach Jahren auftreten. Diagnose und Therapie gehören ausschließlich in die Hände psychotherapeutischer Fachkräfte.

## ► Symptome:

### **Wiedererleben des traumatischen Ereignisses**

- Wiederholte, hoch belastende Bilder, Gedanken, Träume, andere sich aufdrängende Erinnerungen
- Flashback-Episoden, Halluzinationen

# Posttraumatische Belastungsstörung | 2

---

- Seelisches Leid bei der Konfrontation mit „Symbolen“ des Ereignisses (z.B. Zug- oder Flugzeugmodell)
- Auslösung körperlicher Reaktionen durch solche Hinweisreize
- Verminderte eigene Aktivität und Lebendigkeit

## **Vermeidung von mit dem Trauma verbundenen Gedanken, Gesprächen, Orten, Menschen, sonstigen Aktivitäten**

- Gedächtnislücken in Bezug auf das Ereignis
- Entfremdung von anderen Menschen
- Erstarrtes Gefühlsleben (frozen state)
- Massive Zweifel an der eigenen Zukunft

## **Anhaltende Übererregbarkeit**

- Schlafstörungen, Nervosität, Schreckhaftigkeit, Aggressivität, erhebliche Konzentrationsschwierigkeiten

# Geregeltes Einsatznachgespräch

1

- ▶ Wirksame Gespräche zur Bearbeitung belastender Einsätze erfordern Regeln wie z. B.:
  - Alle Teilnehmer verpflichten sich zur absoluten Verschwiegenheit über den Gesprächsinhalt
  - Freiwillige Teilnahme (Verhinderung möglicher Sekundärtraumatisierung!)
  - Maximal 10 Personen
  - Nur an dem zu besprechenden Einsatz Beteiligte wirken mit
  - Teilnahme von Vorgesetzten ist einvernehmlich im Vorfeld zu klären
  - Erstgespräch 1 bis 3 Tage nach Einsatzende

# Geregeltes Einsatznachgespräch

2

- Störungsfreiheit sicherstellen (kein Handy, kein Meldeempfänger; abgesetzter Raum); ein zweiter Raum als Rückzug Gelegenheit sollte vorhanden sein.
- Nicht alkoholische Getränke sollten zur Verfügung stehen
- Technisch-taktische Manöverkritik ist erfolgt –
- jetzt wird konkret über belastende Eindrücke und Gefühle gesprochen

# Geregeltes Einsatznachgespräch

3

- Es gibt eine moderierende Gesprächsleitung - möglichst auch eine Co-Leitung
- Störungen inhaltlicher Art haben Vorrang vor einem glatten Gesprächsverlauf
- Am Gesprächsende Klärung der Befindlichkeit der Teilnehmer und möglichen weiteren Betreuungsbedarfs
- Konkrete Informationen über weitergehende Begleitangebote werden zur Verfügung gestellt

- ▶ Inhalte und Arbeitsformen seelsorgerlicher Begleitung der Feuerwehr:

## Prävention

- Mitarbeit in Aus- und Fortbildung, z.B. zu Stress-Faktoren im Einsatz, Stress-Reaktionen, Posttraumatischen Reaktionen, Verhalten von Menschen in Extremsituationen

## Einsatzbegleitung

- Aufbau und Unterstützung seelsorgerlicher Begleitung im Einsatz
- Begleitung Schwerverletzter und Sterbender, Aussegnung Verstorbener
- Ansprechpartner für Einsatzkräfte und Betroffene sein

# Feuerwehrseelsorge

2

- Geschützte Rückzugsräume für Helfer und Betroffene schaffen
- Informationen über weitergehende Hilfen vor Ort vermitteln
- Beratung der Einsatzleitung zu seelsorgerlichen Fragen

## Einsatznachsorge

- Angebote zu stützenden Interventionen und Gesprächen für Einsatzkräfte und deren Angehörige
- Vermittlung weitergehender, ggf. psychotherapeutischer Betreuung
- Vermittlung juristischer, finanzieller und anderer sozialer Unterstützung
- Gottesdienste oder Andachten

# Einsatz bei Suiziddrohung

1

## Vorbereitung

- Einsatz sofort übernehmen
- Termine absagen
- Genaue Informationen von der Leitstelle einholen
- Besinnung auf eigene Kompetenzen
- Abholung mit Einsatzfahrzeug?

## Einsatzstelle

- Meldung beim Einsatzleiter, Lageschilderung erbitten
- Eigenen Eindruck verschaffen
- Unruhe und Bewegung am Einsatzort ggf. reduzieren
- Eigensicherung gewährleisten
- Funkgerät oder Handy?
- Vorsichtige, geduldige Annäherung über Sprechkontakt
- Vorstellung und Identifikation (ggf. durch Dienstaussweis)

# Einsatz bei Suiziddrohung

2

- Perspektive des Suizidanten verstehen
- Vertrauen aufbauen
- Ziel: Suizidanten zum Sprechen ermutigen
- Dialog, kein Monolog des Helfers!
- Schweigen aushalten
- Suizidgedanken als Wunsch der Veränderung des Lebens begreifen
- Eigene Gefühle, Gedanken kontrolliert äußern
- Perspektivenverengung des Suizidanten behutsam korrigieren
- Konkrete Alternativen in der Situation aufzeigen; nicht Utopisches versprechen
- Schutz vor den Medien anbieten
- Bei Misserfolg (z. B. Sprung in die Tiefe): ggf. wegsehen, Ohren zuhalten!

## **Nach dem Einsatz**

- Für eigene Verarbeitung sorgen
- Ggf. Nachgespräch für Einsatzkräfte anbieten

# Überbringung von Todesnachrichten <sup>1</sup>

---

## Vorbereitung

- Einsatz sofort übernehmen
- Auf Kompetenzen besinnen
- Versuchen, zuständigen Ortsgeistlichen zu erreichen -
- bei dessen Abwesenheit selbst handeln
- Termine absagen
- Genaue Informationen von der Leitstelle einholen
- Risikofaktoren im Umfeld der Betroffenen?
- Soziale Ressourcen?
- Verstärkung mitnehmen?
- Todesnachricht niemals telefonisch übermitteln!
- Nachricht zusammen mit der Polizei überbringen
- Klären, wer die Nachricht sagt

# Überbringung von Todesnachrichten <sup>2</sup>

## Überbringen der Nachricht

- Am Einsatzort: Vorstellung, Bitte um Einlass
- Um Sitzgelegenheiten bitten, auf Zusammenbruch gefasst sein
- Explizit von Tod oder Sterben sprechen
- Mit allen denkbaren Reaktionen rechnen, DESHALB:
- Betroffene in dieser Phase nicht alleine lassen
- Raum geben zur Klage
- Mitgefühl ja – Identifikation nein
- Fragen der Angehörigen wahrheitsgemäß, aber einfühlsam beantworten
- Soziale Ressourcen einbinden
- Bei der Verabschiedung dienstliche Telefonnummern hinterlassen

## Nachsorge

- Einsatz wenigstens kurz reflektieren
- Bei Bedarf qualifizierte Verarbeitung für alle Beteiligten sicherstellen