

Erste Hilfe im Feuerwehrdienst

Teil 17: Stressimpfung – Ein Muss für Feuerwehrangehörige

Für Feuerwehrangehörige besteht ein hohes Risiko, durch Einsatzerlebnisse eine akute oder posttraumatische Belastungsstörung zu erleiden. Beim Erleben und den Auswirkungen solcher Erlebnisse gibt es individuell große Unterschiede. Die Krankheitssymptome können durch ein einzelnes, besonders belastendes Ereignis entstehen. Aber auch das „Überlaufen des inneren Stresskontos“ durch wiederkehrende Belastungen ist ein möglicher Auslöser.

Um negative Folgen zu vermeiden, gibt es für Feuerwehrangehörige kurzfristig und langfristig verschiedene Möglichkeiten, mit belastenden Situationen umzugehen. Die Maßnahmen zur Linderung negativer Einflüsse betreffen das Verhalten in und nach einem Einsatz. Aber auch die gedankliche Vorbereitung auf belastende Einsätze gehört zu den Methoden einer erfolgreichen Stressbewältigung.

Der amerikanische Psychotherapeut Donald Meichenbaum bezeichnete diese Vorbereitung auf (Einsatz-)Stress als Stressimpfung, sie sollte fester Bestandteil eines Jahresübungsplans sein. Neben



Nach einem belastenden Ereignis ist es für Betroffene oder Einsatzkräfte wichtig, dass sich jemand um sie kümmert, da ist und Aufmerksamkeit schenkt!



Fotos: A.Häcker, FF Ditzingen

Unfälle mit getöteten oder schwerstverletzten Personen bedeuten eine hohe Belastung für die eingesetzten Kräfte

der gedanklichen Auseinandersetzung bzw. dem gedanklichen Durchspielen belastender Einsatzsituationen gehören auch Stress reduzierende Maßnahmen im Einsatz zur Prävention psychischer Belastungen.

Beispiele für belastende Einsatzsituationen

- viele betroffene oder verletzte Personen
- Menschen sind zu Tode gekommen
- Kinder oder Kameraden/-innen unter den Betroffenen
- eigene Verletzung oder Gefährdung der eigenen Unversehrtheit
- vorherrschende Hilflosigkeit oder drohender Verlust der Kontrolle über die Situation
- Stressoren wie Lärm, Schreie, Gerüche, Erschöpfung oder Zeitdruck

Spontane Entspannung und Selbstinstruktion

Dabei darf ein gewisses Maß an Stress und Aufregung (Eustress) den Einsatz begleiten, vorhandene Ressourcen lassen sich damit mobilisieren. Unbedingt ist aber einem Übergang zu negativem, krank machendem Distress entgegen zu wirken. Die Stressimpfung soll dafür einfache Verhaltensmuster vermitteln:

- Spontane Entspannung und bewusstes, tiefes Durchatmen
- positive Selbstinstruktionen und der eigene Zuspruch von Ruhe (siehe Tabelle 2)

sind sehr einfache – jedoch wertvolle! – erste Schritte, um kurzfristige Erleichterung zu verschaffen. Weitere, kurzfristige Maßnahmen zur Prävention einer akuten Belastungsreaktion sind

- die rechtzeitige Ablösung und Erholungspausen
- die Befriedigung elementarer Bedürfnisse
- der Informationsaustausch über die gemeldete Lage oder über erste Erkundungen

	Negative Selbstaussage	Positive Selbstaussage
VOR der Stresssituation	<ul style="list-style-type: none"> • Das wird schiefgehen. • Du liebe Zeit, was da wieder auf mich zukommt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Erst einmal probieren. • Ich werde daraus lernen.
WÄHREND der Stresssituation	<ul style="list-style-type: none"> • Ich werde schon wieder nervös. • So hoch kann ich mit dem Spreizer nie arbeiten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nur ruhig, entspann dich. • Wenn es zu anstrengend wird, hilft mir sicher wieder XY.
NACH der Stresssituation	<ul style="list-style-type: none"> • Das kann ich nie! • Ich hab' versagt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jedes Mal klappt es ein bisschen besser. • Es war besser, als ich gedacht habe.

Tabelle 2: Verhaltensmuster zur Stressimpfung

- die Kameradenhilfe
- die Rotation einzelner Aufgaben.

Gedankenstopp

Einsatzkräfte müssen versuchen, belastende Gedanken, zum Beispiel Selbstvorwürfe, durch innere Befehle zu durchbrechen. Die kognitive Verhaltenstherapie empfiehlt dafür die Vorstellung eines Stoppschildes vor dem geistigen Auge. Ein unangenehmer und blockierender Gedanke soll dadurch gestoppt werden und Platz für eine positive Alternative schaffen.

Wahrnehmungslenkung

Kurzfristig erleichternde Maßnahmen bei der Stressbewältigung sind auch die innere und äußere Wahrnehmungslenkung. Der Feuerwehrangehörige lenkt

sich selbst von der Belastungssituation ab, indem er sich vorübergehend nur auf seine aktuelle Tätigkeit konzentriert oder sich gedanklich auf das bediente Gerät fixiert. Er entwickelt positive innere Vorstellungen oder betont in seinen Gedanken die vorhandenen positiven Reize (Blumen, Vogelgezwitscher, angenehme Gerüche). Mit der Wahrnehmungslenkung behält die Einsatzkraft die Kontrolle über ihre Gedanken und damit über die Situation.

Langfristige Schutzfaktoren

Neben den kurzfristigen Maßnahmen Selbstinstruktion, Gedankenstopp und Wahrnehmungslenkung vermittelt Stressimpfung auch langfristige, so genannte „psychosoziale Schutzfaktoren“,

um einer Belastungsstörung vorzubeugen. Zum Beispiel hilft das Training der eigenen (fachlichen) Fertigkeiten und die Verbesserung der körperlichen Fitness, den Stress im Einsatz zu reduzieren. Nur bedingt lässt sich durch das eigene Tun ein sozialer Schutzfaktor selbst aufbauen: Eine glückliche Familie, Partnerschaft, Freundeskreis oder die Kameradschaft gewähren einen wertvollen Rückhalt. Einsatzkräfte sollten daher stets die Unterstützung im privaten Umfeld suchen und annehmen. Ein funktionierendes soziales Netzwerk hilft außerdem bei der Selbstbeobachtung und dem Reflektieren der eigenen Reaktionen in Belastungssituationen.

Trotz Umsetzung dieser Empfehlungen können Zeichen einer akuten Belastungsreaktion (Tabelle 3) auftreten, diese Symptome sollten jedoch innerhalb von Stunden bis Tagen vollständig abklingen.



Hilflosigkeit oder drohender Verlust der Kontrolle über die Situation gehören zu den stark belastenden Einsatzsituationen

Tabelle 3: Erste kurzfristige Belastungsreaktionen

- Anspannung, (Über-)Erregung
- Rededrang
- Erschöpfung
- Ein- oder Durchschlafprobleme
- Aktivitätsüberschuss
- Konzentrationsprobleme
- Lachen, Kichern
- Starkes Schwitzen
- Unruhe
- Rückzug
- Appetitlosigkeit

Bei einer Dauer über drei Tage und bis zu vier Wochen gelten die körperlichen und psychischen Reaktionen als „Akute Belastungsstörung“. Dieser Fall erfordert besondere Aufmerksamkeit, es sollten dann psychosoziale Ansprechpartner der Einsatzorganisation kontaktiert werden. Eine hilfreiche Übersicht dazu liefert die Fachempfehlung des Landesfeuerwehrverbandes Baden-Württemberg zur psychosozialen Notfallversorgung – PSNV (E) für Einsatzkräfte der Feuerwehren.

Dr. Matthias Offerdinger
Oberarzt Anästhesie und Feuerwehrarzt

Dr. Andreas Häcker
Internist/Notfallmediziner, Landesfeuerwehrarzt



Zusammenfassung

- Belastungsreaktionen können durch einzelne oder auch durch wiederkehrende Belastungen ausgelöst werden.
- Entspannung, Selbstinstruktion, Gedankenstopp und Wahrnehmungslenkung lindern Einsatzstress
- Intaktes soziales Umfeld, körperliche Fitness und fachliche Fertigkeiten beugen langfristig Stress im Einsatz vor.
- Kontaktaufnahme mit einem psychosozialen Ansprechpartner bei wochenlang andauernder Belastungsreaktion!

Die Empfehlung steht unter www.fwvbw.de/fileadmin/Downloads/Aktuelles/Fachgebiete/Fachempfehlung_PSNV_E.pdf als Download zur Verfügung.



Anzeige

Das ABC der Jugendfeuerwehr – Erste Hilfe



Format	DIN A5
Umfang	96 Seiten
Best.-Nr.	949
Preis	€ 6,80



Jugendfeuerwehr und Erste Hilfe haben eine Menge miteinander zu tun. Feuerwehrleute sind oft die ersten professionellen Retter, die an der Unfallstelle eintreffen. Wie für fast alles Wissen in der Feuerwehrwelt soll auch der Grundstein für das Thema „Erste Hilfe“ in der Jugendfeuerwehr gelegt werden. Mit den Themen dieses Buches werden die Kinder und Jugendlichen Ihrer Jugendfeuerwehr zu echten Lebensrettern.

Nähere Infos wie Inhaltsverzeichnis und Leseprobe finden Sie in unserem Online-Shop unter www.feuerwehr.neckar-verlag.de/jugendfeuerwehr

Das ABC der Jugendfeuerwehr



Format	DIN A5
Umfang	72 Seiten
Best.-Nr.	950
Preis	€ 5,-



Bestellen Sie jetzt eine geballte Ladung Fachwissen für die Mitglieder Ihrer Jugendfeuerwehr.

Viele Fachbegriffe werden leicht verständlich erklärt. Und nicht nur das, dieses kleine Nachschlagewerk geht auch richtig ins Detail, so dass sogar bei „Florian ...Musterstadt ...11 ...44....1“ jedem klar ist, was gemeint ist.



Jetzt bestellen unter
www.feuerwehr.neckar-verlag.de