

Stressbewältigung im Feuerwehralltag

Damit dich das Feuer nicht ausbrennt

Einsatzkräfte sind es gewohnt, mit ihren alltäglichen Einsatzbelastungen umzugehen, darauf werden sie trainiert und vorbereitet. Unter Umständen werden sie aber mit Einsätzen konfrontiert, die das Mass ihrer Belastungsfähigkeit übersteigen. Damit Einsatzkräfte mit solch belastenden Situationen umgehen können, physisch und psychisch gesund bleiben, ist eine Auseinandersetzung mit dem Thema Stress- und Selbstmanagement unabdingbar.

Die körperliche und psychische Belastung in Notfallsituationen ist enorm. Von den Einsatzkräften, sei es Feuerwehr, Polizei, Sanität oder Care Team, wird erwartet, dass sie trotz allem auch in extremen Situationen entscheidungs- und handlungsfähig bleiben, selbst dann, wenn andere Menschen längst aufgeben.

Ist Stress gut oder schlecht?

Was für den einen eine Bedrohung darstellt, ist für den anderen eine willkommene Herausforderung. Nicht jeder Stress macht

krank. Der Arzt und Forscher Professor Hans Selye sprach gewöhnlich von zwei Arten von Stress: Sitzt jemand auf dem Behandlungsstuhl beim Zahnarzt, erlebt er Stress, genau so wie jemand, der leidenschaftlich küsst. Während die eine Situation als unangenehm empfunden wird, ist die andere angenehm. Im Körper laufen jeweils die gleichen biochemischen Prozesse ab. Sowohl Schmerz als auch höchste Freude erzeugen Stress. Entscheidend ist nicht der physische Stimulus, sondern vielmehr die Haltung, mit der wir ihn aufnehmen. Die

Stressforschung nach Selye hat die beiden Begriffe Eustress und Distress geprägt.

Die Vorstufe zum schädigenden Distress ist der positiv zu bewertende Eustress. Dieser erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die maximale Leistungsfähigkeit des Körpers, ohne ihm zu schaden. Eustress wirkt sich positiv auf die physische und psychische Funktionsfähigkeit unseres Organismus aus.

Im Distress dagegen verringert sich die Fähigkeit, Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten, drastisch. Lagen werden nicht mehr korrekt beurteilt, Aufgaben können nicht mehr delegiert oder korrekt erledigt werden, und unsere Intuition funktioniert

Stressbewältigung im Feuerwehralltag: Die körperliche und psychische Belastung in Notfallsituationen ist enorm. Deshalb ist eine Auseinandersetzung mit dem Thema Stress- und Selbstmanagement unabdingbar.



niert nicht mehr. Gerade für Einsatzkräfte ist die Intuition besonders wichtig. Besteht doch in Einsätzen oft nicht genügend Zeit, um lange nachzudenken, sondern es muss sofort, d.h. «intuitiv», gehandelt und entschieden werden.

Beim Distress sprechen wir von einer schädlichen Daueranspannung, mit der der Körper nicht in adäquater Weise umgehen kann. Das ursprünglich zeitlich begrenzte Notfallprogramm ist zu einem Daueralarm geworden. Damit eine stressauslösende Situation schliesslich in Distress mündet, muss sie entweder von gewisser Dauer, Häufigkeit oder besonderer Heftigkeit sein oder vom Menschen als ausweglos empfunden werden. Ständiger akuter Distress kann zum chronischen Stresssyndrom führen und zu Burnout. Meistens sind es verschiedene Gründe (vor allem emotionale), die zu negativem Stress führen.

Was löst Stress aus?

Stress auslösende Faktoren werden Stressoren genannt. Bei den Stressoren unterscheidet man physische, psychische und soziale, wobei bei Einsatzkräften alle drei Arten von Bedeutung sind. Stressbelastungen werden von Mensch zu Mensch, auch von Situation zu Situation, unterschiedlich empfunden.

Wie Stress empfunden wird, hängt wesentlich davon ab, wie wir die Stressoren beurteilen. Die Beurteilung der jeweiligen Situationen ist wichtig für unser Stressempfinden und die Stressbewältigung. Erlebte Situationen werden bewertet und beurteilt.

Befindet sich beispielsweise ein Feuerwehreinsatzleiter auf dem Weg zu einem Verkehrsunfall, können ihm folgende Gedanken durch den Kopf gehen: «Beim letzten Mal hat die Sicherung der Unfallstelle nicht geklappt, und die Rettungsfahrzeuge konnten nur unter erschwerten Bedingungen fahren – und ich hatte das Tanklöschfahrzeug nicht richtig platziert. Diesmal



Einsatz auf der A1 Mitte August 2013: Vor Ort bot sich den Einsatzkräften ein schlimmes und sehr belastendes Bild. Zwei Personen, davon ein Kleinkind, waren tot und eine weitere Person schwer verletzt. Wichtig, v.a. bei solch belastenden Einsätzen, sind Nachbesprechungen.

darf mir das nicht wieder passieren, sonst gibts Kritik.» Dieser Einsatzleiter fühlt sich schlecht und wird durch solche Gedanken zusätzlich gestresst. Denkt sich aber der Einsatzleiter Folgendes: «Toll, diesmal läuft alles rund, und ich kann zeigen, wie gut ich mein Team auf solche Situationen vorbereitet habe. Wie professionell die Unfallstelle gesichert, die Fahrzeuge platziert und verletzte Personen geborgen werden können.» Im Gegensatz zum vorher genannten Einsatzleiter fühlt sich dieser gut, glaubt an seine Fähigkeiten und stellt sich selbstsicher der Herausforderung. Auch hier bestimmen seine Gedanken, seine Bewertung der Situation weitgehend sein Befinden. Solche Bewertungen entstehen

durch unterschiedliche Erfahrungen, die in der Vergangenheit gemacht wurden, durch Bewertungen, die von anderen übernommen wurden oder neue Erfahrungen, die je nach dem als unterstützend oder einschränkend bewertet werden.

Akute Stressreaktionen

Körperliche Reaktionen

- Schwitzen
- Übelkeit
- Zittern
- Herzrasen
- nervöser Magen
- unkoordinierte Bewegungen
- starke Erschöpfungszustände
- Schlafstörungen (Ein- und/oder Durchschlafstörungen)

Gedankliche Reaktionen

- Ständige gedankliche Rückblenden
- Konzentrationsstörungen
- vermindertes Erinnerungsvermögen
- Alpträume
- Schuldzuweisungen

■ Stressoren, die vor allem Einsatzkräfte belasten können

Physische Stressoren

- Feuer
- Lärm (Martinshorn, Explosionsgeräusche, schreiende Menschen etc.)
- Extreme Temperaturen (heisse Luft und Qualm, kalte Aussentemperaturen etc.)
- Explosionen, Implosionen
- Krebserregende Stoffe, Atemgifte
- Verletzungen aller Art

Psychische Stressoren

- Tote oder Schwerstverletzte
- Tote oder verletzte Kameradinnen/Kameraden oder persönliche Bekannte
- Massenunfälle mit Verletzten
- Mangel an Feedback
- Gefahren im Einsatz
- «Nie wissen», was auf dem Schadenplatz auf einem zukommt
- Keine oder zu wenig Einsätze
- Entscheidungsdruck
- Dauerbelastungen

Soziale Stressoren

- Konflikte aller Art
- Partnerschaft- oder Eheprobleme
- mangelnde berufliche und soziale Unterstützung
- Unverständnis für den Beruf (besonders in der eigenen Familie)
- autoritärer Führungsstil, keine Wertschätzung

Liste ohne Anspruch auf Vollständigkeit



Während des Einsatzes schaltet das Gehirn auf «Arbeiten». Die Traumatisierung durch einen Einsatz wird also erst in der ersten Ruhephase nach dem Einsatz erlebt.

- **Vorgesetzte:** Achten Sie aufmerksam auf Veränderungen Ihrer Einsatzkräfte und bieten Sie Ihnen vorsichtig Hilfe an. Es ist äusserst wichtig, dass Einsatzkräfte spüren, dass auch dieser Bereich ernst genommen wird.

Vorbereitung

- Gut vorbereitete und standardisierte Einsatzabläufe wirken sich beruhigend aus.
- Regelmässige Weiterbildungen verleihen Ihnen Sicherheit und lassen Sie Ihre Fähigkeiten realistischer einsetzen.
- Ein Stressbewältigungskonzept bringt zusätzliche Verbesserungen.

Einsätze

- Korrekte Informationen, ruhige, konkrete und genaue Einsatzaufträge geben.
- Höchstmögliche Sicherheitsstandards.

Emotionale Reaktionen

- Schuldgefühle
- Traurigkeit
- depressive Verstimmung
- Hoffnungslosigkeit
- Besorgnis
- Unfähigkeit, Freude und Anteilnahme zu empfinden
- Furcht/Angst

Verhaltensreaktionen

- Rückzug aus sozialen Beziehungen
- wachsendes Misstrauen
- verändertes Ess-, Trink- und Rauchverhalten
- übermässige Wachsamkeit
- übertriebene Lustigkeit
- extreme Schweigsamkeit
- schnelles Aufbrausen

Ziele der Stressbekämpfung

Die Ziele der Stressbekämpfung sind: die Stressbelastung der Einsatzkräfte vermindern, die psychische Belastbarkeit erhöhen und die Hilfsangebote zur Verarbeitung bereitstellen.

Umgang mit belastenden Situationen

Generell muss beachtet werden, dass Stressbelastungen sehr unterschiedlich erfahren werden. Dies hängt davon ab, wie die momentane Verfassung ist, d.h. was für psychische Belastungen beispielsweise aus dem Privatleben noch mitgebracht werden und wie die Vorbelastung einer Person aussieht.

Persönliche Vorbereitung

- Lösen Sie sich von einschränkenden Überzeugungen und formulieren Sie diese in unterstützende Überzeugungen um.
- Stecken Sie sich realistische Ziele und finden Sie heraus, was Ihnen im Leben wichtig ist.
- Seien Sie sich Ihrer Stärken und Fähigkeiten bewusst.
- Teilen Sie Ihre Kräfte sinnvoll ein und gönnen Sie sich und anderen regelmässige Pausen.
- Lernen Sie Entspannungstechniken, finden Sie heraus, welche Ihnen zusagt.
- Lernen Sie gedankliche Einsatzvorbereitung und Techniken zur Bewältigung von schwierigen Einsätzen. Es gibt Methoden, um dem Stress schon im Einsatz entgegenzuwirken.
- Beachten Sie Ihren beruflichen und privaten Lebensstil. Treiben Sie Sport, und ernähren Sie sich bewusst.

Soziales Umfeld

- Für eine optimale Leistung benötigen Sie Unterstützung aus Ihrem familiären Umfeld und Ihrer Organisation.
- Schauen Sie, dass Ihr familiäres Umfeld möglichst wenig gestört wird. Unterscheiden Sie zwischen Bereitschaft und Nichtbereitschaft.
- Achten Sie auf ein wertschätzendes und respektvolles Klima – beruflich, privat und in Ihrem Einsatzkorps.
- Sollten Sie familiäre oder berufliche Probleme haben, suchen Sie Hilfe.

Was ist Stress?

Der Begriff Stress wurde vom Arzt und Forscher Prof. Dr. Hans Selye geprägt. Das englische Wort Stress bedeutet soviel wie Druck, Spannung, Forderung. Prof. Selye bezeichnete mit Stress alle Reaktionen, die der Organismus als Antwort auf eine erhöhte Gefahr oder auf Belastungen zeigt. Stress ist also eine normale Reaktion des Körpers auf Gefahrensituationen. Stresshormone werden ausgeschüttet, der Puls wird beschleunigt, und so wird es uns Menschen kurzzeitig ermöglicht Höchstleistungen zu vollbringen. Das ist von der Natur grossartig eingerichtet. Ständen nämlich unsere Vorfahren einem gefährlichen, wilden Tier gegenüber, war es wichtig, dass sie schneller laufen konnten als die Bestie. Diese Stressreaktion war für unsere Vorfahren überlebensnotwendig. Schwierige Situationen konnten mit Kampf oder Flucht gemeistert werden. In unseren heutigen Stresssituationen sind Kampf oder Flucht eher die Ausnahme. Die in Stresssituationen aufgebaute Energie kann somit nicht in körperliche Bewegung umgewandelt werden, da unsere Anforderungen meist psychischer Natur sind.



Helfer sind keine Übermenschen. Bestimmte Einsätze sind stark belastend. Das kann bedeuten, dass in speziellen Fällen fachlich kompetente Hilfe beigezogen wird.

zu Problemen, wenn Einsatzkräfte diese nicht aussprechen und nicht darüber reden aus Angst, verspottet zu werden.

Nachbereitung

- Belastungen wahrnehmen und gezielt bearbeiten
- Einsatznachbesprechung
- Einzelgespräche
- Gruppengespräche
- In speziellen Fällen fachlich kompetente Partner einbeziehen (Psychologen, Psychiater, psychologische Nothilfe)
- Sich selber Gutes tun
- Teamgedanken fördern

Helfer sind keine Übermenschen. Bestimmte Einsätze sind stark belastend. Dies kann nicht nur direkte Folgen für die Einsatzkräfte selbst haben, sondern schlägt sich auch auf deren Umfeld nieder. Es lohnt sich also, dem Thema Stress und Stressbewältigung die nötige Aufmerksamkeit zu leisten – zu den Einsatzkräften Sorge zu tragen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, um den stetig wachsenden Anforderungen auch noch in Zukunft besser gerecht werden zu können. 

- Schlechtes Wetter, Kälte, Dunkelheit oder schwieriges Gelände können nicht vermieden werden. Wissen die Einsatzkräfte aber, dass danach angepasste Ver-

pflegung wartet, wird der Einsatz besser laufen.

- Jeder Einsatz sollte nachbesprochen werden. Unsicherheiten werden nur dann

Bettina Zimmermann, Teilhaberin und Mitglied
Geschäftsleitung GU Sicherheit AG, Wil SG,
Inhaberin und Geschäftsführerin Metamind GmbH,
Muri BE

Uster: Jungschwan gerettet

Am Samstagnachmittag des 29. Juni 2013 bemerkten Spaziergänger einen Jungschwan im Einmündungsbereich des Greifensees in Niederuster, rund 30 Meter vom Ufer entfernt. Das Tier konnte sich nicht mehr fortbewegen, weil es sich in einem Silchfaden ver-

fangen hatte, und wurde immer erschöpfter beim Versuch, sich selber zu befreien.

Die Feuerwehr Uster wurde zusammen mit dem Seerettungsdienst aufgeboden, und die Einsatzkräfte konnten schliesslich von einem Boot aus

das junge Tier aus seiner misslichen Lage befreien. Unverletzt konnte der junge Schwan zu seiner Familie zurückkehren. 

Daniel Inderbitzin, Korrespondent ZH



Fotos: Markus Heinzler