

# INFO - Blatt

## Stress-Faktoren beim Einsatz

Im Einsatz gibt es zahlreiche Stress-Faktoren. Wer sich darauf bereits im Vorfeld einstellt, ist weniger überrascht oder schockiert und damit belastbarer. Außerdem ist das Risiko körperlicher oder seelischer Schäden geringer. Die Liste möglicher Stressfaktoren lässt sich z. B. in der Aus- und Fortbildung verwenden, indem man gemeinsam überlegt, wie man sich auf die zu erwartenden Belastungen **vorbereiten** und ihnen **im Einsatz begegnen** kann und welche **Nachbereitung** ggf. angemessen wäre. Es bietet sich dabei an, vergangene Einsätze unter diesen Fragestellungen aufzuarbeiten oder entsprechend geplante Übungslagen im Vorfeld zu besprechen. Mögliche **Stressfaktoren**:

- Nächtliche Einsätze
- Probleme durch hohes Verkehrsaufkommen, Unzugänglichkeit der Einsatzstelle oder unüberlegte Maßnahmen zur Verkehrsberuhigung auf Straßen und Wegen
- Orientierungsprobleme in unbekanntem Objekten oder Gegenden, Größe und Unübersichtlichkeit der Einsatzstelle
- Schlechte Sichtverhältnisse durch Rauch, Dunkelheit, Nebel
- Kommunikationsprobleme, z. B. im Funkverkehr oder durch fremde Sprachen
- Aufregung
- Schreie, Lärm, Gerüche, extreme Temperaturen
- Anblick von Schwerverletzten, Verstümmelten, Toten, Verbrannten
- Einsätze, bei denen Kinder, Familienangehörige, Freunde oder Kameraden betroffen sind
- Lebensgefahr für die Einsatzkräfte, schwere Verletzung oder Tod von Helfern
- Verschüttete oder eingeklemmte Menschen, deren Rettung lange dauert oder scheitert
- Zwang, Verletzte verlassen zu müssen
- Versagende oder unzureichende Einsatzgeräte und -mittel
- Intellektuelle, psychische oder körperliche Überforderung
- Handlungs-, Bedienungsfehler, taktische Fehlentscheidungen, Kompetenzgerangel
- Eskalation der Einsatzlage
- Gaffer und aufdringliche Medienberichterstatte
- Probleme mit Unfallverursachern, Zeugen, Angehörigen von Verletzten oder Toten
- Häufung belastender Einsätze in kurzer Zeit
- In den Einsatz mitgebrachte eigene Probleme, z. B. häusliche oder berufliche, unverarbeitungte Einsätze

Wichtig ist, die besondere Situation der eigenen Feuerwehr und des eigenen Lebens zu beurteilen und sich bewusst zu machen, dass es sehr unterschiedliche Belastungsgrade und Reaktionen darauf gibt, siehe INFO-Blätter „**Stress-Reaktionen**“ und „**Psychologische Erste Hilfe**“.