



Bundesamt  
für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe

# **Vorbereitung auf die Krise**

## **- belastende Einsätze wirksam verarbeiten -**

Vortrag im Rahmen des X. Symposium „Wir brauchen keine Helden! Welche Hilfe brauchen Helfer?“

17.11.2018 in Bremen

Referent: Volker Harks

Abteilung Krisenmanagement

Referat Psychosoziales Krisenmanagement

im Bundesamt für Bevölkerungsschutz

und Katastrophenhilfe



**BBK.** Gemeinsam handeln. Sicher leben.

# Übersicht

---

- 1. Einführung: Um was geht es?**
- 2. Wissenschaftlicher Blick: Fachliche Grundlage**
- 3. Erfahrungen aus der Praxis**
- 4. Was kann ich für mich tun?**

# 1. Einführung: Um was geht es?

## Zentrale Fragestellungen

---

*Was können Helferinnen und Helfer selbst tun, um belastende Einsätze wirksam zu verarbeiten?*

als PDF-Datei hier erhältlich:

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



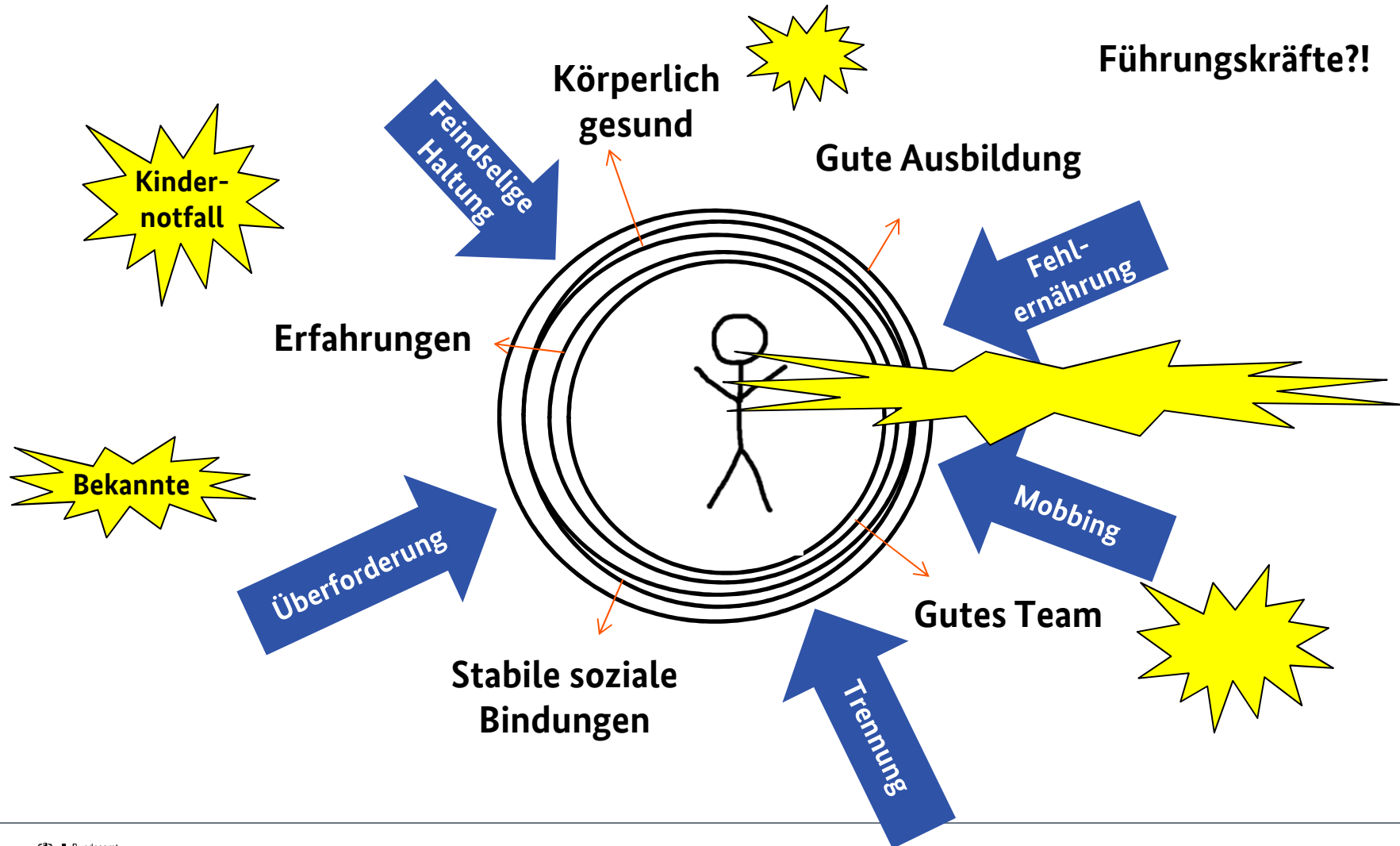
# Zahlen und Fakten aus einer Studie der Universität München

---

- In Deutschland gibt es **1,3 Millionen Feuerwehrleute** – in über 25.000 Freiwilligen Feuerwehren und 100 Berufsfeuerwehren.
- Sie leisten mehr als **3,5 Millionen Einsätze im Jahr**.
- Über **51%** der Feuerwehrleute **nannten** auf die Frage „Was war bisher das schlimmste Ereignis in ihrem Leben?“ **einen extrem belastenden Einsatz**.
- Über **30%** der Feuerwehrleute **gaben an**, in den ersten Wochen nach einem extrem belastenden Einsatz **an Intrusionen** (ständiges Wiedererinnern/Wiedererleben des belastenden Einsatzes) **gelitten zu haben**.
- **26,7%** der befragten Feuerwehrleute **berichteten von dauerhaften Intrusionen**.

(Quellen: DFV 2014; Butollo et al. 2012)

# Wen trifft es? Risiko- und Schutzfaktoren im Einsatz



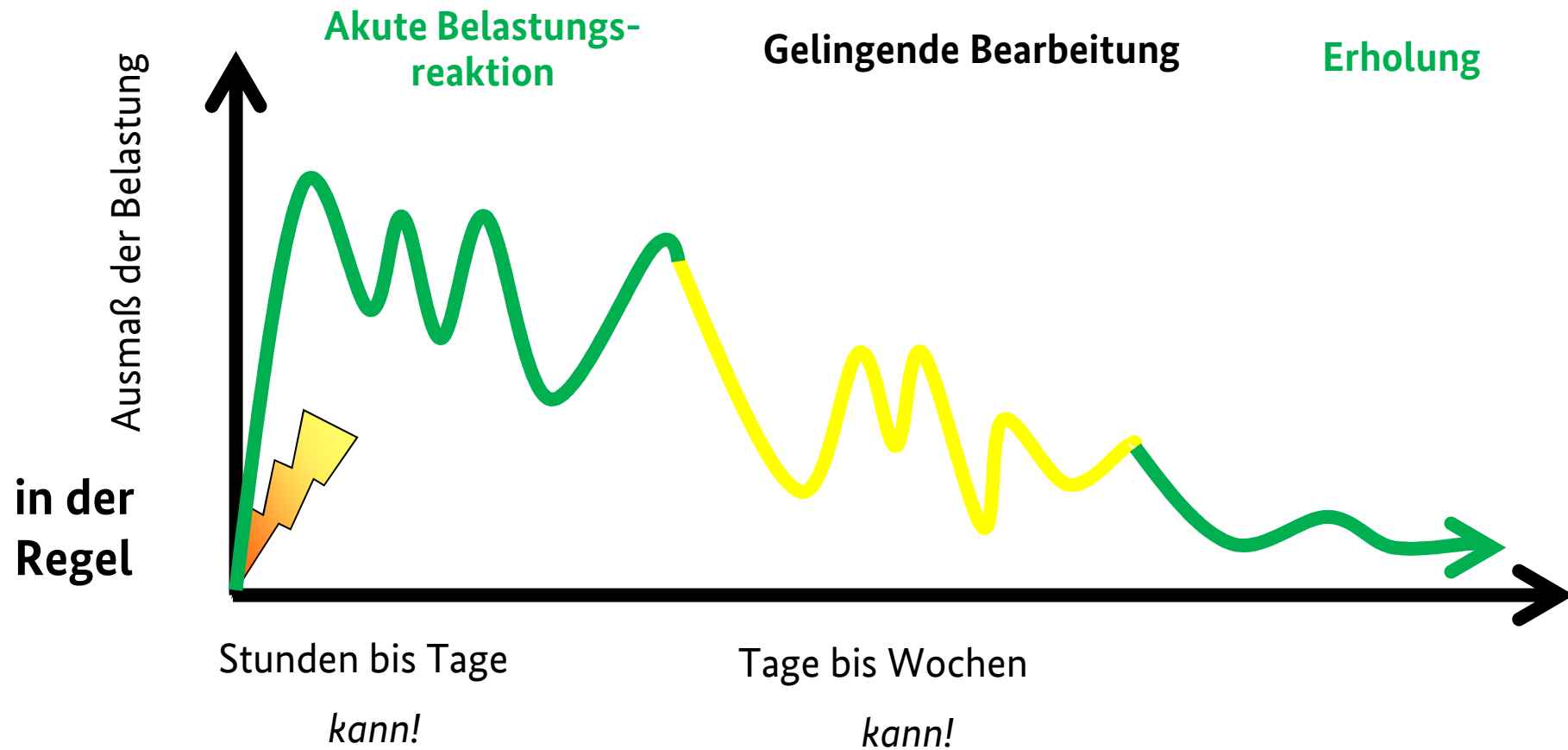
Grundprinzip:

---

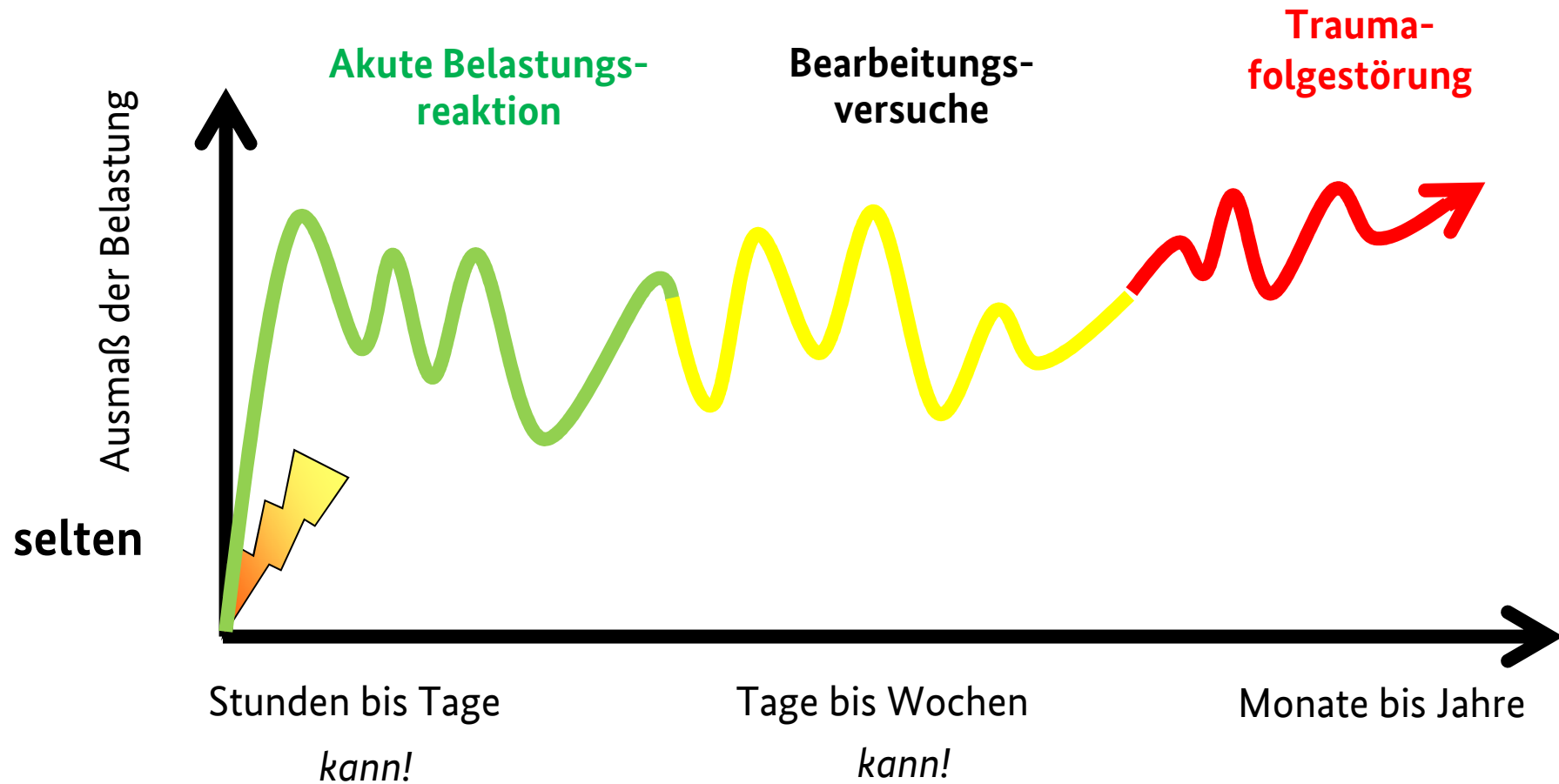
Belastungen senken –  
Schutz stärken!



# Mögliche Reaktionen



# Mögliche Reaktionen



## 2. Wissenschaftlicher Blick: Fachliche Grundlage

# Wissenschaftliche Ergebnisse einer Metaanalyse (2007)

---

In einer umfassenden **Metaanalyse internationaler Studien** kam der amerikanische Wissenschaftler Prof. Stevan Hobfoll gemeinsam mit anderen Fachkollegen zu dem Ergebnis, dass es zwar eine **Vielzahl von wirksamen Verarbeitungsmöglichkeiten** nach starken Belastungen gibt, sich jedoch alle einem oder mehreren der folgenden **fünf „Prinzipien“** zuordnen lassen.



Prof. Hobfoll

# Die fünf Prinzipien („*Big Five*“) der Verarbeitung von belastenden Ereignissen

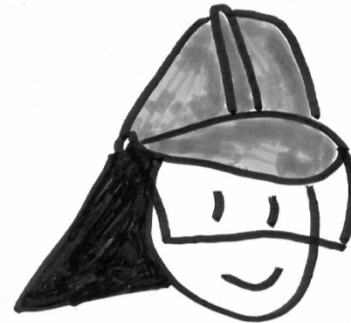
---

1. ein Gefühl von Sicherheit herstellen
2. sich beruhigen und entlasten
3. Selbstwirksamkeit und Kontrolle herstellen
4. soziale Kontakte und Bindungen nutzen
5. das Gefühl von Hoffnung haben

***Diese Prinzipien lassen sich auf den Einsatzkontext übertragen***

### 3. Erfahrungen aus der Praxis

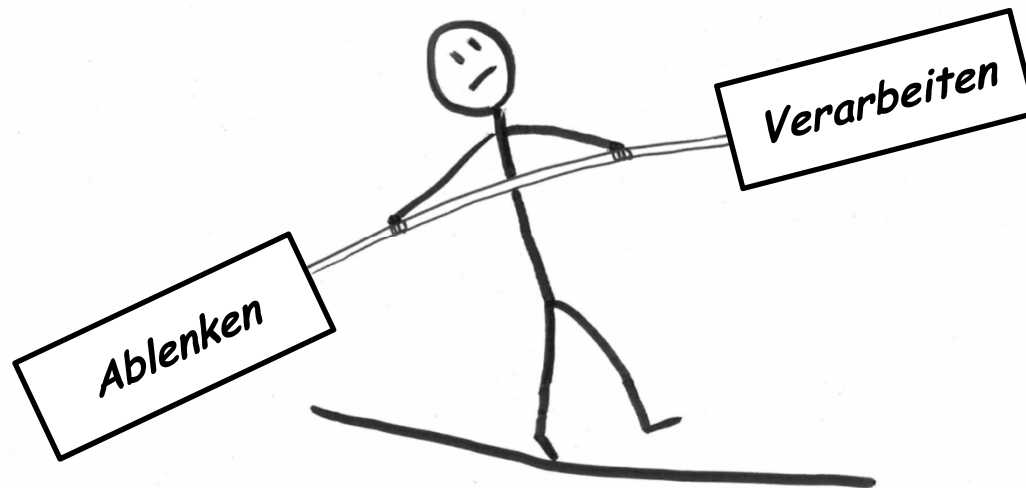
# Die fünf Prinzipien der Seelischen PSA



Seelische PSA



# Grundsätzlich gilt: Balance halten



Gute Balance zwischen der **Beschäftigung** mit dem, was passiert ist  
und  
**Konzentration auf anderes**



# 1. Ein Gefühl von Sicherheit herstellen!

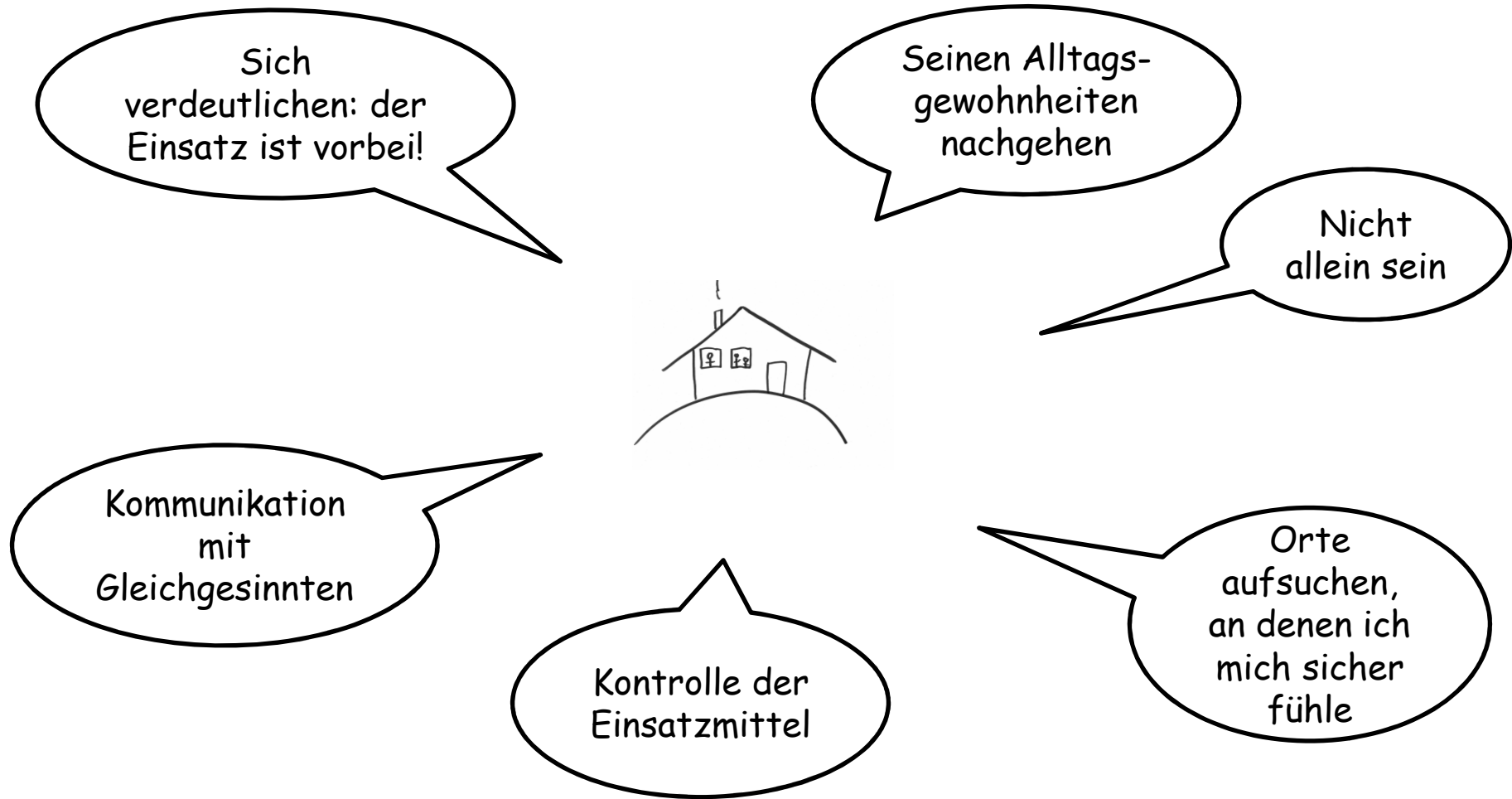
Insbesondere bei Einsatzkräften ist Sicherheit ein zentrales Thema. Es kann zu den Kernaufgaben dieses Arbeitsfeldes gehören, Menschen aus der Gefahr heraus und in Sicherheit zu bringen. Gleichfalls bedeutsam ist der Aspekt der eigenen Sicherheit. Ein weiterer, dritter Aspekt ist die **gefühlsmäßige Sicherheit**, häufig auch als **innere Sicherheit** bezeichnet.



***Von der Übererregung zur Ruhe***

# Wie erreiche ich nach einem belastenden Einsatz ein Gefühl von Sicherheit?

Aussagen von Teilnehmenden an Seminaren der AKNZ (Akademie für Krisenmanagement, Notfallplanung und Zivilschutz)



## 2. Sich beruhigen und entlasten

---

Besonders belastende Einsätze sind häufig mit Stress verbunden, der sich sowohl physisch als auch psychisch auswirken kann.

Physisch: Der Körper produziert eine hohe Menge an Adrenalin, so dass es auch nach dem Einsatz **schwierig** sein kann, wieder **zur Ruhe zu kommen**.

Psychisch: Es kann passieren, dass Fragen nach **potenzieller Schuld** auftauchen („Habe ich alles richtig gemacht?“)



# Wie kann ich mich beruhigen und entlasten?

Aussagen von Teilnehmenden an Seminaren der AKNZ (Akademie für Krisenmanagement, Notfallplanung und Zivilschutz)

Mir etwas gönnen,  
freundlich mit  
mir sein

Ablenken mit  
einfachen  
Dingen

Wer nicht  
genießen kann,  
ist ungenießbar

Konzentration  
auf anderes  
(Hobbys)



Lachen dürfen

Normale  
Reaktion...

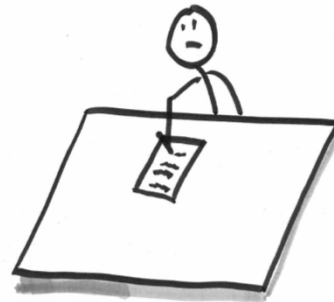
### 3. Selbstwirksamkeit und Kontrolle herstellen!

---

Belastende Einsätze gehen oft einher mit dem Gefühl von zeitweisem Kontrollverlust (und können mit Gefühlen der Hoffnungslosigkeit verbunden sein).

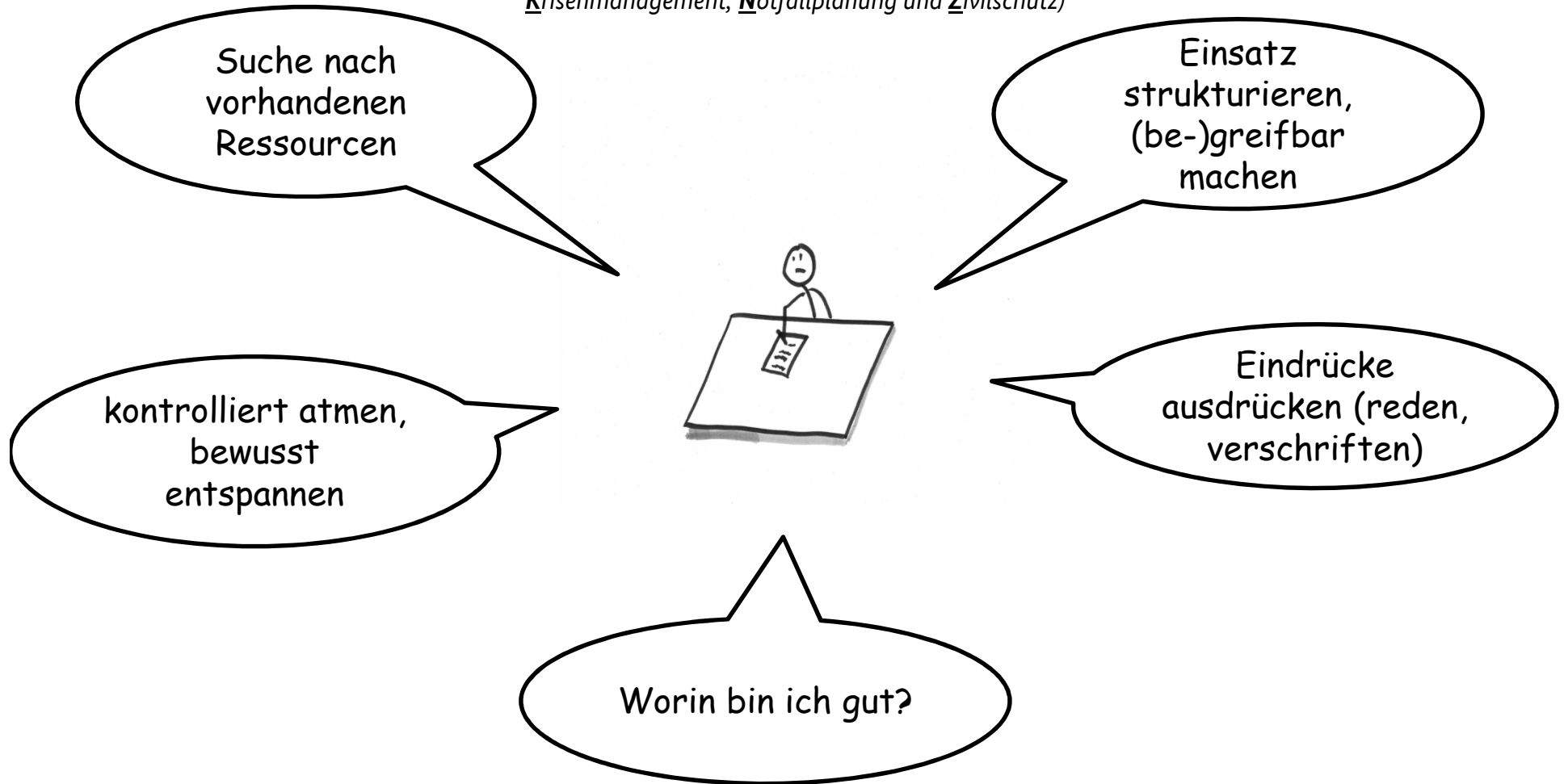
Deshalb ist es ein wichtiger Bestandteil der Verarbeitung, das eigene Kompetenzgefühl zu stärken, um vollständige Handlungsfähigkeit wieder herzustellen.

Dem Erleben von **Kontrollverlust** wird das Erleben von **Selbstwirksamkeit** gegenübergestellt.



# Wie kann ich meine Selbstwirksamkeit nach belastenden Einsätzen fördern?

Aussagen von Teilnehmenden an Seminaren der AKNZ (Akademie für Krisenmanagement, Notfallplanung und Zivilschutz)



## 4. Soziale Kontakte und Bindungen nutzen

---

Nach dem Durchleben einer belastenden Situation hat die **Bindung an nahestehende und vertrauenswürdige Personen** einen hohen Stellenwert! Teil eines sozialen Netzwerkes zu sein, kann **Halt und Stabilität bieten** und z.B. genutzt werden, sich das Erlebte „von der Seele“ zu reden.



## Soziale Kontakte und Bindungen nutzen (II)

---

***„Das Wort, das dir hilft, kannst du dir nicht selber sagen.“***

Spruchwort aus Äthiopien





# Soziale Kontakte und Bindungen nutzen (III)

---

***Wer tut mir gut?***

***Beste Freunde***

***Familie***

***Kollegen & Kameraden***

***Führungskräfte***

***PSNV-E***

## 5. Das Gefühl von Hoffnung haben

---

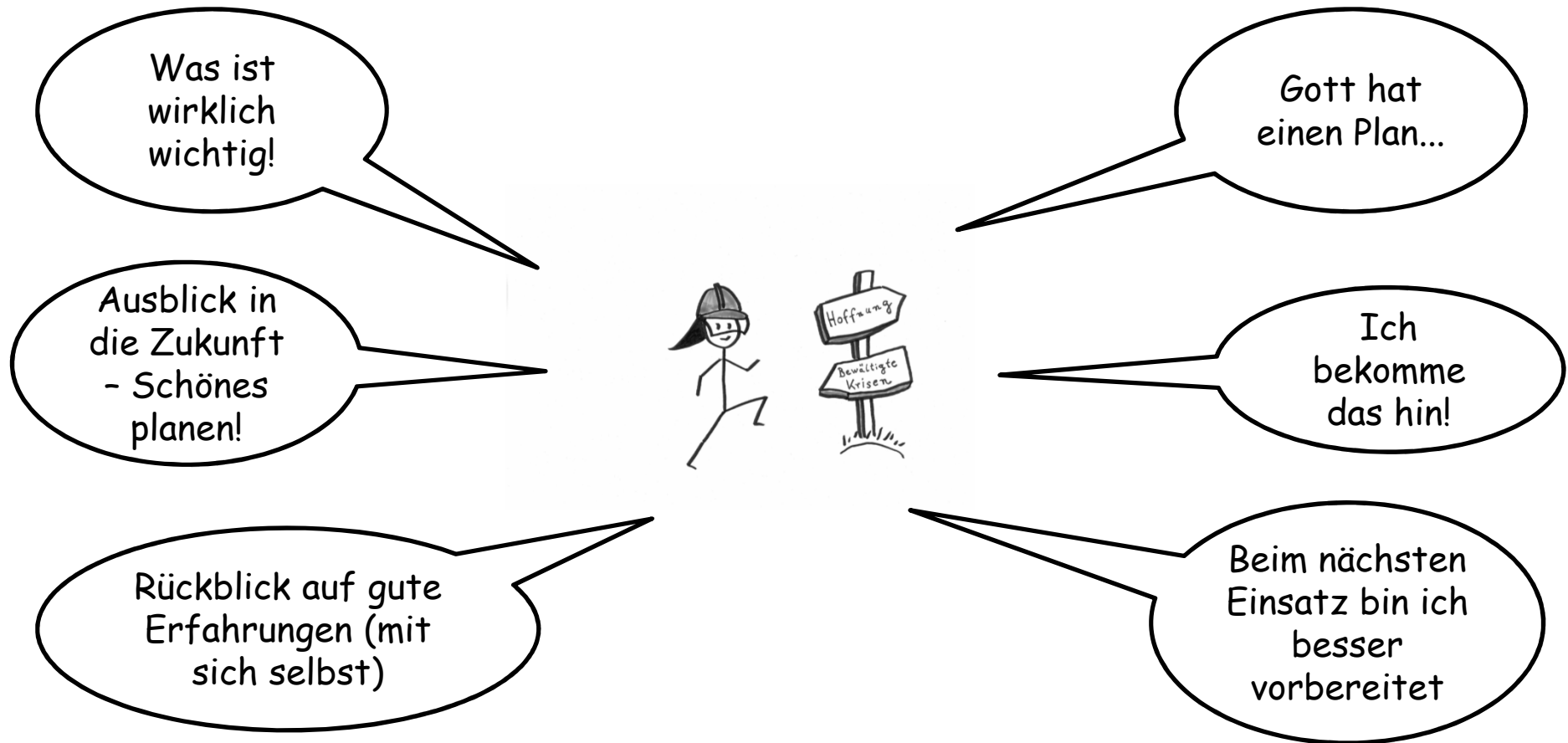
Das **Gefühl von Hoffnung** zurückerkalten oder überhaupt erst **entstehen** zu lassen.

Damit ist nicht eine oberflächliche „Alles-wird-gut“-Haltung gemeint! Es geht um die Förderung einer zuversichtlichen Denkweise und der ernsthaften optimistischen Hoffnung, dass die eigene Situation auch wieder besser wird.



# Wie kann ich ein Gefühl von Hoffnung stärken?

Aussagen von Teilnehmenden an Seminaren der AKNZ (Akademie für Krisenmanagement, Notfallplanung und Zivilschutz)



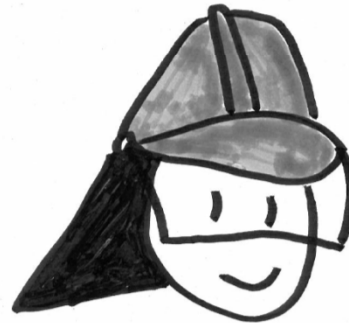
# Die fünf Prinzipien der Seelischen PSA



**Kontakt**



**Hoffnung**



**Seelische PSA**



**(Selbst-) Kontrolle**




**Ruhe & Entlastung**




**Sicherheit**


## 4. Was kann ich für mich tun?


# Meine persönlichen „Big Five“


 Bundesamt  
für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe


**Checkliste - Die „Big Five“ einer optimalen Verarbeitung**  
*Was machen Sie, um einen belastenden Einsatz gut zu verarbeiten?*

1. Ich stelle ein Gefühl von Sicherheit her durch ... 

2. Ich beruhige und entlaste mich durch ... 

3. Ich stelle Selbstwirksamkeit und Kontrolle her durch ... 

4. Ich suche Kontakt und Anbindung zu ... 

5. Ich stärke das Gefühl von Hoffnung durch ... 

© Abteilung Krisenmanagement / Akademie für Krisenmanagement, Notfallplanung und Zivilschutz (AKNZ) Seite 1 von 1

## Anleitung für *Plan „B“*

---

- Nehmen Sie sich drei Minuten Zeit und notieren Sie Ihre „Big Five“ auf das Arbeitsblatt.
- Tauschen Sie sich mit Ihren Sitznachbarn (Minikonferenz: zu zweit oder zu dritt) darüber aus, was Sie notiert haben.

Fazit:

---

Je besser ich vorbereitet bin,  
umso mehr Glück habe ich!



# Es kann jeden treffen ...

---

Abb. siehe: *islieb.de*

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

---

Volker Harks

Referat IV.4 – Wissenschaft, Technik und Gesundheit

Ramersbacher Straße 95 , 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler

Tel.: +49228/99550-5403

Fax: +49228/99550-5009

Erreichbarkeit in Bonn:

Referat I.3 – Psychosoziales Krisenmanagement (PsychKM)

Abteilung I – Krisenmanagement

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)

Provinzialstraße 93, 53127 Bonn

Tel.: +49 228/99550-2402

Fax: +49 228/99550-2459

E-mail: [Volker.Harks@bbk.bund.de](mailto:Volker.Harks@bbk.bund.de)

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