

Belastungen in Einsätzen

Mitarbeitende und Einsatzkräfte des Deutschen Roten Kreuzes haben aufgrund ihrer Tätigkeit in der humanitären Hilfeleistung immer wieder mit Grenzsituationen zu tun, die sie nicht nur körperlich, sondern auch seelisch fordern können.

Die möglichen Reaktionen auf solche besonders belastenden Ereignisse sind sehr individuell.

Abhängig von der Persönlichkeit, der eigenen Lebenssituation, Kompetenz und Tagesform sowie der subjektiven Bewertung eines Einsatzes können Belastungen in Intensität und Dauer für beteiligte Einsatzkräfte sehr unterschiedlich ausfallen.

Manche Bilder, Eindrücke und Schicksale bleiben haften und können noch Tage oder Wochen bis Monate nach dem Einsatz innerlich nachwirken.

Stress ist eine normale und sinnvolle Reaktion auf solche außergewöhnlichen Ereignisse, um diese nach und nach verarbeiten zu können.

Manchmal dauern Stressreaktionen nur wenige Augenblicke, manchmal auch mehrere Stunden. Selbst wenn die Belastungen einige Tage bis wenige Wochen anhalten, ist dies vollkommen normal.

Viele Einsatzkräfte verfügen über schützende Bewältigungsstrategien, um Stress vorzubeugen und abzubauen. Doch manchmal kann es auch für erfahrene Helfende „zu viel“ werden.

Es ist hilfreich, wenn Einsatzkräfte eigene Belastungsspitzen erkennen können und persönliche Grenzen akzeptieren, anstatt sie zu verneinen.

Ansprechpartner



Herausgeber

DRK Landesverband Nordrhein e.V.
Nationale Hilfsgesellschaft
www.drk-nordrhein.de

Redaktion

Rebecca Mohr
M.Sc. Psychologie
Fachberaterin PSNV DRK Nordrhein

Franziska Prigge
Diplom-Psychologin
Psychologische Psychotherapeutin
Fachberaterin PSNV DRK Nordrhein

Illustrationen

Cover: © Grafik und Kampagnen, DRK Nordrhein gGmbH

Informationen und Empfehlungen

Der Umgang mit körperlich-seelischen Belastungen in einem Einsatz



Spezifische Belastungen im Einsatz

Körperliche Belastungen

- Stress durch Alarmierung / Art des Einsatzes
- Anfahrt (Unfallrisiko, Anfahrtsweg, Eile)
- Situation vor Ort (Ausmaß und Dauer des Schadensereignisses, optische und akustische Eindrücke, Gerüche, hygienische Bedingungen, Witterung)
- Besondere Gefahren (Feuer, Absturz, Einsturz, Atemgifte)

Individuelle Belastungen

- Verantwortung für Menschenleben
- Ungenügende Ausrüstung / Ausstattung
- Mangel an Informationen
- Eigene Verletzung oder Lebensgefahr
- Gefühle von Kontrollverlust und Hilflosigkeit
- Eigenes Anspruchsdenken

Soziale Belastungen

- Ungewohnt hohe Anzahl von Betroffenen
- Klientel (z. B. Kinder, Jugendliche, persönliche Bekannte, Drogenabhängige)
- Schwere Verletzungen von Mitarbeitenden
- Umgang mit verursachenden und bezeugenden Personen, die bei dem Ereignis zugegen waren
- Aggressionen gegen Einsatzkräfte
- Zuschauenden / „Gaffer“

Stress- und Belastungsreaktionen

Körperliche Reaktionen

Z.B. Zittern, Schwitzen, Frieren, Herzrasen, schnelles Atmen, Übelkeit, starke Anspannung im Körper, verkrampfte Muskeln, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Schreckhaftigkeit, Schlafschwierigkeiten (verzögertes Einschlafen, unruhiger Schlaf, Alpträume, frühes Erwachen)

Emotionale Reaktionen

Z.B. Niedergeschlagenheit, Gefühl von Unwirklichkeit oder innerer Leere, Wut, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, Unfähigkeit Emotionen / Anteilnahme zu empfinden, Schuldgefühle, Stimmungsschwankungen, erhöhte Gereiztheit

Gedankliche Reaktionen

Z.B. Verwirrung, Konzentrationsschwierigkeiten, Erinnerungslücken, immer wieder an das Ereignis denken, Rückblenden (andauernder Feedback-Effekt, wiederkehrende Bilder / Eindrücke), Selbstvorwürfe, Schuldzuschreibungen an andere

Verhaltensreaktionen

Z.B. Aktivitätsüberschuss, übermäßige Lustigkeit, Schweisgsamkeit, Rückzug aus sozialen Beziehungen, verändertes Essverhalten (Heißhunger, Appetitlosigkeit), Konsum (Rauchen, Alkohol, Schlaf-/Beruhigungsmittel, Smartphone-/Mediennutzung), Vermeiden bestimmter Orte oder Situationen

(Selbst-) Fürsorge und Nachsorge

Persönliche Ressourcen und Schutzfaktoren

- Persönliche Bedürfnisse kennen und erkennen
- Regelmäßige Pausen zur Erholung einplanen
- Bewegung und körperliche Betätigung (Spaziergänge, Yoga, Kraft-/Ausdauersport)
- Entspannungstechniken erlernen (Meditation, Atemübungen, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training)
- Sich die Zeit und Ruhe für sich selbst nehmen, um Einsatzerlebnisse zu verarbeiten
- Routinen und Tagesstruktur (nach einem belastenden Einsatz sobald als möglich in den gewohnten Alltag zurückfinden)

- Eigene Gefühle und Gedanken aufschreiben (Tagebuch) und sich mitteilen (Gespräche)
- Beziehungen und Freundschaften pflegen
- Soziale und kollegiale Unterstützung annehmen
- Qualifizierende Fortbildungen besuchen

Unmittelbar vor einem Einsatz

- Bewusst und langsam Ein- und Ausatmen
- Mentale Vorbereitung und Fokussierung
- Positive Selbstinstruktion („Ich kann helfen und weiß, was ich zu tun habe. Ich schaffe das.“)

Strategien während des Einsatzes

- Absprachen treffen (korrekte Informationen, genaue Einsatzaufträge, Kommunikation)
- Distanzierung, z. B. durch Fachsprache
- Leistungsgrenzen kennen und akzeptieren
- Um kollegiale Unterstützung bitten, Führungskräfte ansprechen (Zusammenhalt, Solidarität)
- Humor zur Auflockerung der Situation

Nachsorge nach dem Einsatz

- Miteinander reden und Eindrücke austauschen (im Grundsatz immer vertraulich und freiwillig)
- Gemeinsames Erhalten und Wiederherstellen der Einsatzbereitschaft, z. B. durch regelmäßiges Gruppen-Feedback
- Im Bedarfsfall: Psychosoziale Unterstützung und strukturierte Einsatznachbesprechung durch Hinzuziehen von speziell geschulten Helfenden (PSNV-E), diese haben Zeit, hören zu und leisten kollegiale Unterstützung
- Wenn Einsatzereignisse so stark belasten, dass die zuvor beschriebenen normalen Reaktionen länger als vier Wochen andauern, ist es ratsam professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um ernsten Folgeerkrankungen vorzubeugen.



Die bewusste Aktivierung von persönlichen Stärken und der konsequente Ausbau von hilfreichen Bewältigungsstrategien auch im privaten Bereich kann entscheidend dazu beitragen, die individuelle Belastbarkeit für und in Einsatzlagen nachhaltig zu erhöhen.