

# INFO - Blatt

## Stress-Faktoren beim Einsatz

Im Einsatz kann es zahlreiche Stress-Faktoren geben. Deren Aufzählung lässt sich z. B. in Aus- und Fortbildung verwenden, um zu überlegen, wie man sich auf Belastungen **vorbereiten**, mit ihnen **im Einsatz umgehen** kann und welche **Nachbereitung** angemessen wäre. Es bietet sich an, frühere Einsätze aufzuarbeiten oder Übungen entsprechend zu planen und nachzubesprechen. Wer sich präventiv auf potenzielle Stressoren einstellt, verringert das Risiko körperlicher oder seelischer Schäden.

Mögliche Stressfaktoren:

- Nächtliche Einsätze
- Probleme bei der Anfahrt durch hohes Verkehrsaufkommen, Unzugänglichkeit der Einsatzstelle oder unüberlegte Maßnahmen zur Verkehrsberuhigung
- 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
- eigene und fremde Stressreaktionen
- Schreie, Lärm, Gerüche, extreme Temperaturen
- Anblick von Schwerverletzten, Verstümmelten, Toten, Verbrannten
- Einsätze, bei denen Kinder, Familienangehörige, Freunde oder Kameraden betroffen sind
- Lebensgefahr für Einsatzkräfte, schwere Verletzung oder Tod von Helfern
- Menschen in Notlagen, deren Rettung lange dauert oder scheitert
- Zwang, wegen eigener Gefährdung 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, unverarbeitete Einsätze
- beschimpft oder angegriffen werden

Wichtig ist, die Situation der eigenen Feuerwehr und des eigenen Lebens zu beurteilen und sich bewusst zu machen, dass es unterschiedliche Belastungsgrade und Reaktionen darauf gibt (INFO-Blätter „Stress-Reaktionen“ und „Begleitung von Kameradinnen und Kameraden im Zusammenhang belastender Einsätze“).