

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
1 Belastungen durch Einsätze	11
1.1 Einsatzbeginn	12
Alarmierung	12
Anfahrtsweg	14
Zeitdruck	15
Unfallrisiko	15
Vorbereitung	16
1.2 Art und Häufigkeit von Einsätzen	17
Häufigkeit von Einsätzen	17
Alltägliches Einsatzgeschehen	18
Besonders belastende Einsätze	18
Fehleinsätze	19
Wissen um mangelnde Kompetenz	21
Anspruchsdenken, Verantwortung	22
Aufwand	23
Dauer	24
Besondere Gefahren	24
1.3 Situation vor Ort	31
Eintreffen am Einsatzort	31
Rahmenbedingungen	32
Anwesende Personen	37
Sensorische Empfindungen	48
Kontrollverlust, Hilflosigkeit	49
1.4 Einsatzabschluss	49
Fehler	49
Mangelndes Feedback über Betroffene	51
1.5 Spezielle Einsätze und Personengruppen	51
Großschadensereignisse	51
Auslandseinsätze	52
Leitstellendisponenten	53
Psychosoziale Notfallhelfer	55

2 Moderatorvariablen	57
2.1 Biologische Moderatorvariablen	58
Alter	58
Geschlecht	59
Konstitution	60
2.2 Soziografische Moderatorvariablen	61
Dienstalter	61
Finanzielle Situation	62
Familiäre Situation	62
Soziale Ressourcen	63
2.3 Psychologische Moderatorvariablen	64
Emotionale Stabilität	64
Kontrollüberzeugung,	
Selbstwirksamkeitserwartung	65
Kohärenzerleben	65
Hardiness	66
Coping-Strategien	66
Einstellung zum Beruf und Arbeitszufriedenheit	68
Humor	70
Resilienz	71
2.4 Organisatorische Moderatorvariablen	71
Ausstattung	72
Aus- und Fortbildung	73
Dienstplangestaltung, Schichtdienst	76
Organisationskultur	78
Vorgesetzte	80
Kollegen	82
Zusammenarbeit mit anderen Organisationen	84
Wachalltag	86
Arbeit der Leitstellen	90
Ansehen in der Öffentlichkeit	91
Personalausstattung	92
2.5 Situative Variablen	93
Einsatzverlauf	93
Ausgang	93

3 Folgen	95
3.1 Kurzfristige Folgen	95
3.2 Mittel- und langfristige Folgen	96
3.3 Anzeichen für eine starke Belastung	100
3.4 Akute und posttraumatische Belastungsstörung	103
3.5 Positive Folgen	107
4 Prävention	111
4.1 Die Notwendigkeit von Prävention	111
4.2 Möglichkeiten und Arten von Prävention und Intervention	113
Personelle und institutionelle Prävention	113
Primäre, sekundäre, tertiäre Prävention	113
4.3 Primäre Prävention	115
Personalauswahl	115
Aus- und Fortbildung	118
Teamzusammensetzung	121
Organisationsentwicklungsmaßnahmen	122
Dienstplan, Schichtdienst	123
Aktive Pflege der Gemeinschaft	124
Betriebliches Gesundheitsmanagement	125
Freizeitgestaltung	126
Entspannungstechniken	127
5 Intervention	129
5.1 Interventionsmaßnahmen während der Anfahrt	129
Bewertung von Stress	129
Mentale Vorbereitung	130
Hoffnung auf Erfolg	130
Zeitliche Grenzen vor Augen führen	131
5.2 Interventionsmaßnahmen während des Einsatzes vor Ort	132
Eigene Befindlichkeit prüfen	132
Konzentration auf einzelne Maßnahmen	133
Kurze Unterbrechung	133

Selbstinstruktion	134
Kollegen um Unterstützung bitten	135
Thematisieren der Situation	135
Ablösung	136
6 Nachsorge	138
6.1 Individuelle, informelle Nachsorge	139
Gespräche	139
Rituale	141
Ablenkung, Aktivitäten	142
Informationen über den Zustand des Opfers einholen	142
Analyse der belastenden Gedanken	143
6.2 Institutionelle, organisierte Nachsorge	144
Supervision	144
Nachbesprechung bei besonders belastenden Einsätzen (Debriefing)	146
CISM	149
Anti-Stress-Trainings	152
Organisationen	154
Qualitätsstandards	159
Therapie	162
7 Diskussion	163
Forschungsstand	163
Begriff „Belastungen“	164
Einseitigkeit der Darstellung	165
Regeln für Einsatzkräfte	166
Nachwort	168
Literatur	169
Autoren	182