

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