

AUSBILDUNG FEUERWEHR

BELASTUNG UND EINSATZNACHSORGE

Belastung erkennen, Hilfe holen, Kameraden stützen

Muster-Ausbildung der Plattform Feuerwehr Wissen · Stand Oktober 2026

AGENDA UND AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

KAPITEL 1

Belastung verstehen.

KAPITEL 2

Von der Reaktion zur Erkrankung.

KAPITEL 3

Hilfsangebote.

KAPITEL 4

Verantwortung.

Nach dieser Ausbildung kannst du ...

- › Belastungsreaktionen erkennen,
- › die Wege zur Hilfe kennen,
- › als Führungskraft oder Kamerad richtig reagieren.

WICHTIG

Belastende Einsätze gehören zum Dienst.
Starke Gefühle danach sind normale
Reaktionen auf ein unnormales Ereignis,
kein Zeichen von Schwäche.

- › Hilfe holen ist erlaubt und gewollt.
- › Diese Folien sind eine Information, keine Therapie.

KAPITEL 01

BELASTUNG VERSTEHEN

1.1 WAS IST BELASTEND?

Typische Auslöser:

- › Tod oder schwere Verletzung einer Kameradin oder eines Kameraden
- › viele Verletzte oder Tote, besonders Kinder
- › persönlich bekannte oder verwandte Opfer
- › eigene Verletzung oder Lebensgefahr
- › Schuldgefühle, auch wenn sie unbegründet sind
- › lang andauernde, schwierige Einsätze

1.2 WIE EIN EREIGNIS WIRKT, WEISS MAN VORHER NICHT

- › **Auch erfahrene und routinierte Kräfte** können an ihre Grenze kommen.
- › **Reaktionen treten oft später auf**, nicht gleich im Einsatz.
- › **Sie klingen meist** nach Tagen oder wenigen Wochen ab.
- › **Ein Risikofaktor** für Erkrankungen nach traumatischen Ereignissen ist mangelnde soziale Unterstützung.



Foto: GT1976, CC BY-SA 4.0

1.3 ERSTE REAKTIONEN AUF VIER EBENEN

KÖRPER

Herzrasen, Schwitzen,
Zittern, Übelkeit,
Erschöpfung,
Schlafstörungen,
Alpträume.

GEFÜHLE

Trauer, Schuldgefühle,
Aggression, Ohnmacht,
Niedergeschlagenheit,
Angst.

GEDANKEN

Sinnfragen, eigene
Verwundbarkeit,
„Abschalten“ des
Verstandes, blindes
Handeln aus
Überforderung.

VERHALTEN

Übertriebene Härte,
Verlust des
Gefahrenbewusstseins,
verändertes
Konsumverhalten,
Rückzug.

1.4 WARNZEICHEN: WANN HILFE NÖTIG IST

Wenn dich das Erlebte nicht loslässt, achte auf diese Zeichen:

- › Belastende Bilder, Gedanken, Geräusche oder Gerüche drängen sich immer wieder auf.
- › Schlafstörungen, Albträume, Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen.
- › Innere Leere, Rückzug, Interessenverlust.
- › Vermeidung: Du gehst Orten, Gesprächen und Tätigkeiten aus dem Weg, die an das Ereignis erinnern.

1.5 DU MUSST DAS NICHT ALLEIN TRAGEN

HILFE

Sprich vertraulich mit deiner Wehrführung oder einer Ansprechperson der PSNV. Die Ansprechpartner sind verschwiegen und können qualifiziert weiterhelfen.

- › Nahestehende merken oft zuerst, dass du dich veränderst.
- › Rasches Erkennen und schnelle Hilfe verhindern Folgeschäden.

KAPITEL 02

VON DER REAKTION ZUR ERKRANKUNG

2.1 DREI STUFEN

STUFE	DAUER	WAS DANN?
Akute Belastungsreaktion	Stunden bis Tage	Klingt meist von selbst ab
Akute Belastungsstörung	länger als 3 Tage bis 4 Wochen	Besondere Aufmerksamkeit, Ansprechpartner kontaktieren
PTBS	länger als ein Monat, auch verzögert	Professionelle Behandlung, gut behandelbar

Nach über vier Wochen sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

2.2 ANZEICHEN EINER PTBS

- › **Wiedererleben:** Bilder, Gedanken, Flashbacks, Albträume.
- › **Vermeidung** von Orten, Menschen und Aktivitäten.
- › **Entfremdung und Rückzug.**
- › **Übererregung:** Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Schreckhaftigkeit.
- › **Früh erkennen lohnt sich:** Je früher fachkundige Hilfe kommt, desto besser die Aussicht, eine chronische Erkrankung zu vermeiden.

2.3 DAS RISIKO

≈ 3x

HÖHERES PTBS-RISIKO

LAUT DGUV FÜR EINSATZKRÄFTE

Einsatzkräfte erkranken etwa dreimal häufiger an PTBS als der Durchschnitt der Bevölkerung. Schwerwiegende Erkrankungen sind aber selten, entscheidend ist der Umgang mit der Belastung.

KAPITEL 03

HILFSANGEBOTE

3.1 PSNV: ZWEI ZIELGRUPPEN

PSNV-E

Für Einsatzkräfte: einsatzvorbereitende, einsatzbegleitende und einsatznachsorgende Maßnahmen. Im Alltag der Wehr verankert.

PSNV-B

Für Betroffene: Überlebende, Angehörige, Zeugen. Notfallseelsorge und Kriseninterventionsteam.

3.2 DIE ANGEBOTE DER PSNV-E

WIEDEREINGLIEDERUNG

Gespräch zur Entlastung direkt aus dem Einsatz, höchstens 10 Minuten.

ENTSCHÄRFUNG

Gruppengespräch direkt nach dem Ereignis, immer innerhalb von 24 Stunden.

EINSATZNACHBESPRECHUNG

Einige Tage nach dem Ereignis, geleitet von einer psychosozialen Fachkraft, möglichst mit einem Peer.

EINZELGESPRÄCH

Im geschützten Raum mit einem Peer oder einer Fachkraft.

3.3 GRUNDSÄTZE DER NACHSORGE

- › **Freiwillig, vertraulich, anonym.** Keine Therapie, sondern „Erste Hilfe für die Seele“.
- › **Gruppen möglichst homogen:** gleiche Organisation, gleiche Belastung.
- › **Während der Gespräche** vom Einsatzdienst abmelden, Handys aus.
- › **Peers und Fachkräfte:** Peers sind Kameraden mit Zusatzausbildung, Fachkräfte leiten die Maßnahmen.



Foto: Zombi - Sven Rüding, CC BY-SA 3.0

3.4 EINSATZ-NACHSORGE-TEAM (ENT) BRANDENBURG

- › **Seit 1999** für Einsatzkräfte von Feuerwehr, Polizei, Rettungsdienst und Katastrophenschutz.
- › **Helfer:** erfahrene Einsatzkräfte mit Zusatzausbildung und psychosoziale Fachkräfte. Vertraulich, kollegial, unabhängig.
- › **Angebote:** Einsatzabschluss, Kurzbesprechungen, Nachbesprechungen etwa 3 bis 28 Tage nach dem Ereignis, Einzel- und Gruppengespräche, Vermittlung professioneller Hilfe.
- › **Erreichbar** rund um die Uhr über jede Leitstelle in Brandenburg.

KAPITEL 04

VERANTWORTUNG

4.1 WAS FÜHRUNGSKRÄFTE TUN

- 1 Erkennen** Besonders belastend: tote oder schwerverletzte Kinder, verletzte oder getötete Einsatzkräfte, bekannte Opfer, lang andauernde Einsätze.
- 2 Beurteilen** Schon im Einsatz den Bedarf prüfen, auf Verhaltensänderungen achten.
- 3 Handeln** PSNV über die Leitstelle anfordern und die Kräfte motivieren.
- 4 Helfen und dokumentieren** Ausführlicher Einsatzbericht mit Beteiligten, sicher aufbewahrt.
- 5 Vorbereiten** Psychische Belastung gehört in Ausbildung und Übung.

4.2 WAS KAMERADEN TUN KÖNNEN

- › **Nachfragen**, wie es dem anderen geht, und zuhören, ohne zu bewerten.
- › **Keine Sprüche** wie „Stell dich nicht an“. Belastung ist keine Schwäche.
- › **Anbieten**, gemeinsam Hilfe zu holen, zum Beispiel bei der Wehrführung oder dem ENT.
- › **Dranbleiben**: Reaktionen können erst nach Tagen oder Wochen auftreten.

4.3 WENN DARAUS EINE ERKRANKUNG WIRD

- › **Dienstbedingte psychische Erkrankung** kann als Arbeitsunfall anerkannt werden und läuft über die Feuerwehr-Unfallkasse.
- › **Unfallanzeige** binnen 3 Tagen an den Unfallversicherungsträger. Die DGUV empfiehlt sie immer, wenn sich jemand in ärztliche Behandlung begibt.
- › **Psychotherapeutenverfahren:** zunächst fünf probatorische Sitzungen, weitere auf Antrag.
- › **Dokumentation hilft Jahre später:** Meldung an die Wehrführung, Eintrag im Verbandbuch, Einsatzbericht.

ZUM MITNEHMEN

NORMAL

Starke Reaktionen nach harten Einsätzen sind normal und meist nach Tagen vorbei.

VIER WOCHEN

Dauert es länger, gehört professionelle Hilfe dazu.

WEGE KENNEN

Wehrführung, Leitstelle, ENT, Notfallseelsorge oder KIT für Betroffene.

KAMERAD IM BLICK

Ansprechen, zuhören, gemeinsam Hilfe holen.

Hilfe annehmen ist kein Zeichen von Schwäche.

QUELLEN UND BILDNACHWEIS

Nachbesprechung nach einer Übung · GT1976 · CC BY-SA 4.0

Fahrzeug der Notfallseelsorge · Zombi - Sven Rüding · CC BY-SA 3.0

Inhalte und Nutzung

Inhalte: Plattform Feuerwehr Wissen Brandenburg (Seiten zu Psychische Belastung und Einsatznachsorge, PSNV für Einsatzkräfte) · DGUV Information 205-038 „Leitfaden Psychosoziale Notfallversorgung für Einsatzkräfte“. Die Folien ersetzen keine professionelle Hilfe. Kontakt über deine Wehrführung und die Leitstelle. Diese Präsentation darfst du frei bearbeiten und weitergeben. Bilder behalten ihre eigene Lizenz, die Quellenangabe bleibt dabei. Maßgeblich sind die Vorschriften und die Vorgaben deiner Wehr. Mehr unter feuerwehr-wissen-bb.de/wissen/ausbildung/