FEUERWEHR HEUSWEILER
Ausbildung

Physische und psychische Belastungen

Truppmann Teil 2

Till Renger

FEUERWEHR HEUSWEILER
Ausbildung

Physische und psychische Belastungen

Inhaltsübersicht

- Physische Belastungsfaktoren und Gegenmaßnahmen

- Psychische Belastungsfaktoren und Gegenmaßnahmen

FEUERWEHR HEUSWEILER
Ausbildung

Physische und psychische Belastungen

Unterscheidung

Physisch

- altgr: *„physis“*
  - *Körperl. Beschaffenheit*
- **„den Körper betreffend“**

Psychisch

- altgr: *„psychē“*
  - *Geist*
- **„die Seele betreffend“**

Psychosomatik

FEUERWEHR HEUSWEILER
Ausbildung

Physische und psychische Belastungen

PHYSISCHE BELASTUNGSFAKTOREN UND GEGENMAßNAHMEN

FEUERWEHR HEUSWEILER
Ausbildung

Physische Belastungsfaktoren und Gegenmaßnahmen

FEUERWEHR HEUSWEILER
Ausbildung

Physische Belastungsfaktoren und Gegenmaßnahmen

Feuerwehreinsätze können Extremsport sein!

FEUERWEHR HEUSWEILER
Ausbildung

Physische Belastungsfaktoren und Gegenmaßnahmen

Für Extremsport muss trainiert werden

Kardio-Training
- Ausdauerlauf, Fahrrad fahren
- ...

- Große Muskelgruppen werden kontinuierlich (>30 Min) bewegt und so das Herzkreislauf-System langsam trainiert

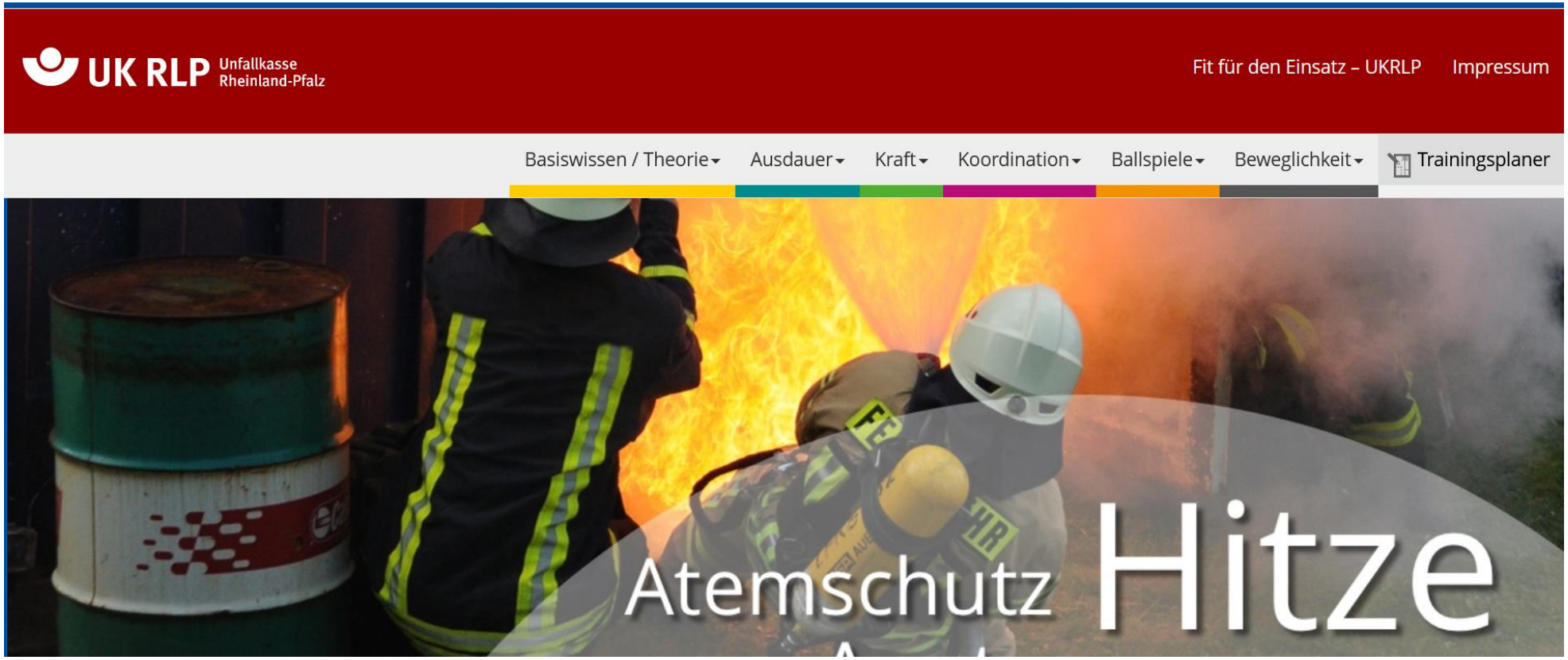
Kraft-Training
- Liegestütze, Kniebeugen, Sit Ups, Bankdrücken
- …

- Muskelgruppen werden gezielt stark belastet (nicht überlastet) um den Muskelaufbau anzuregen

Der Körper soll gefordert aber nicht überfordert werden

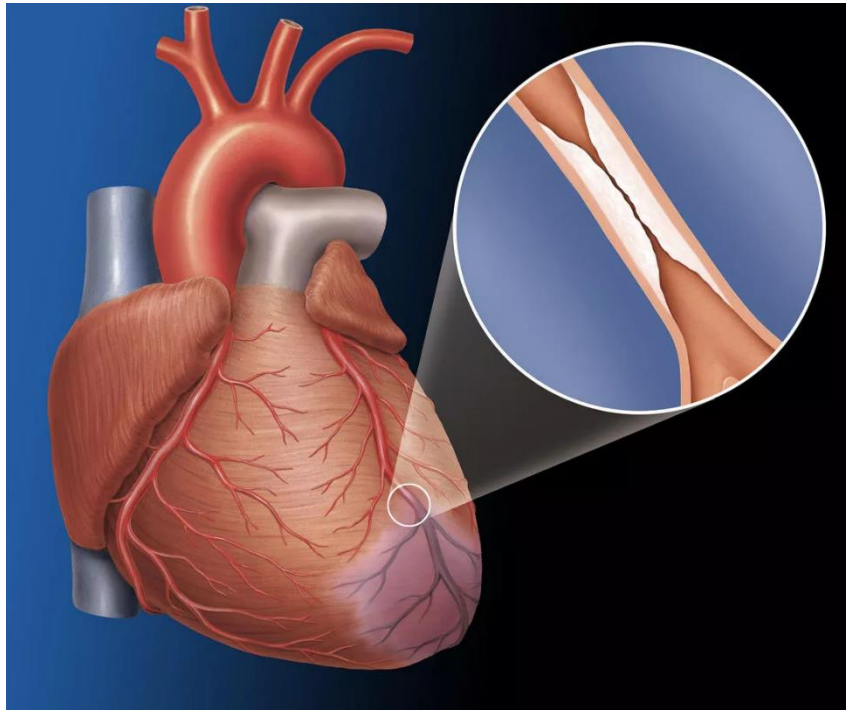
Physische Belastungsfaktoren und Gegenmaßnahmen

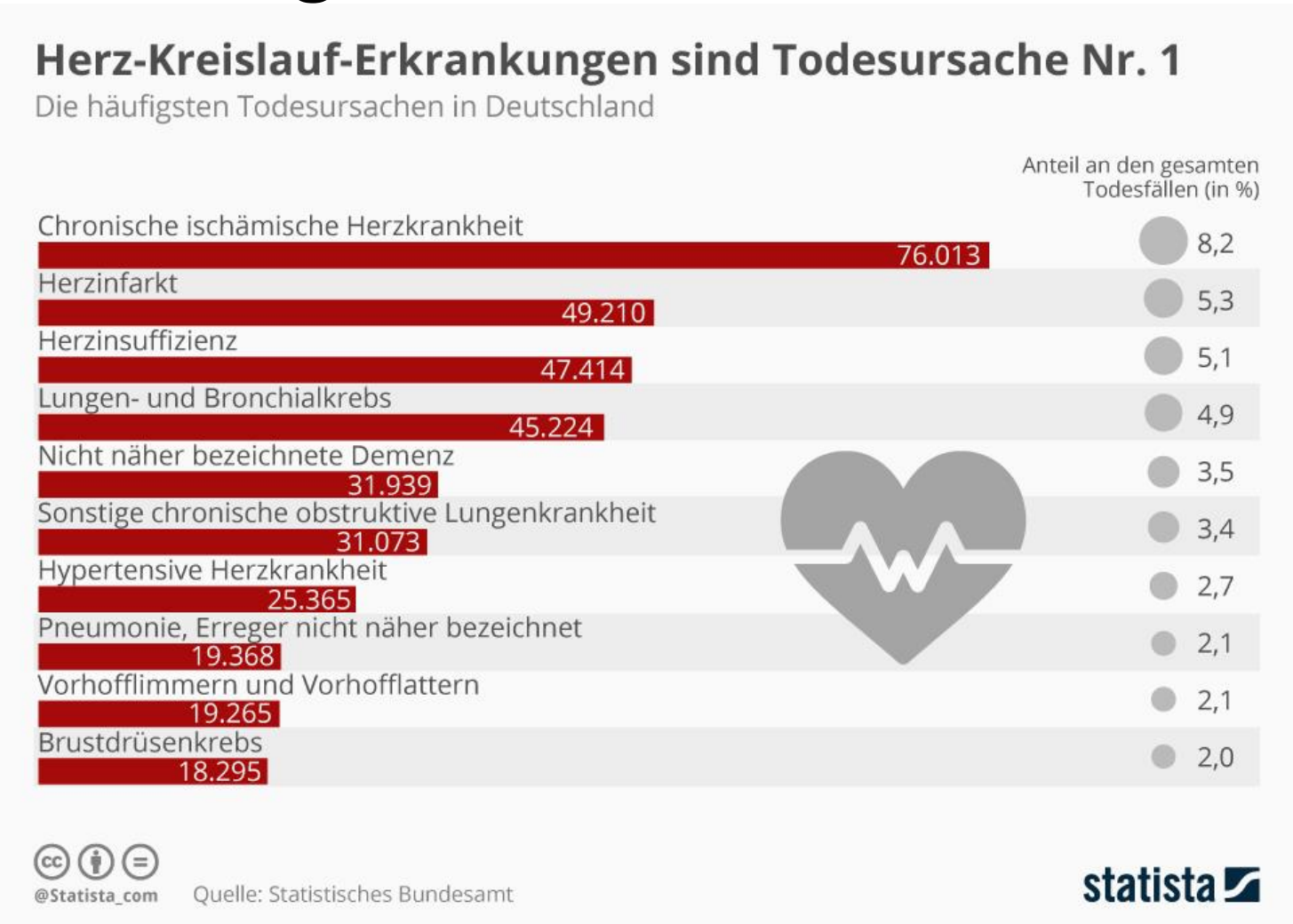
- Trainingstool der Feuerwehr Unfallkasse Rheinland-Pfalz inkl. Trainingsplaner



FEUERWEHR HEUSWEILER
Ausbildung

Physische Belastungsfaktoren und Gegenmaßnahmen





FEUERWEHR HEUSWEILER
Ausbildung

Physische Belastungsfaktoren und Gegenmaßnahmen

Rauchen

Alkohol

Ungesundes Essen

Stress durch Einsätze

Fehlende Bewegung

Sport

Ausgewogene Ernährung

Gesunder Schlaf

Stress abblocken

FEUERWEHR HEUSWEILER
Ausbildung

Physische Belastungsfaktoren und Gegenmaßnahmen

Für Extremsport muss die richtige Wettkampfkleidung getragen werden

Bei Kälte ggf. Mütze und Handschuhe anlegen

Hitzestau unter Einsatzkleidung vermeiden
- ggf. „Marscherleichterung in Übung und Einsatz“

Bei langer direkter Sonneneinstrahlung an Kopfbedeckung denken

Unter Beachtung der Einsatzstellenhygiene ausreichend trinken

FEUERWEHR HEUSWEILER
Ausbildung

Zeit für Fragen..!

FEUERWEHR HEUSWEILER
Ausbildung

Physische und psychische Belastungen

PSYCHISCHE BELASTUNGSFAKTOREN UND GEGENMAßNAHMEN

Psychische Belastungsfaktoren und Gegenmaßnahmen

Erschrocken?

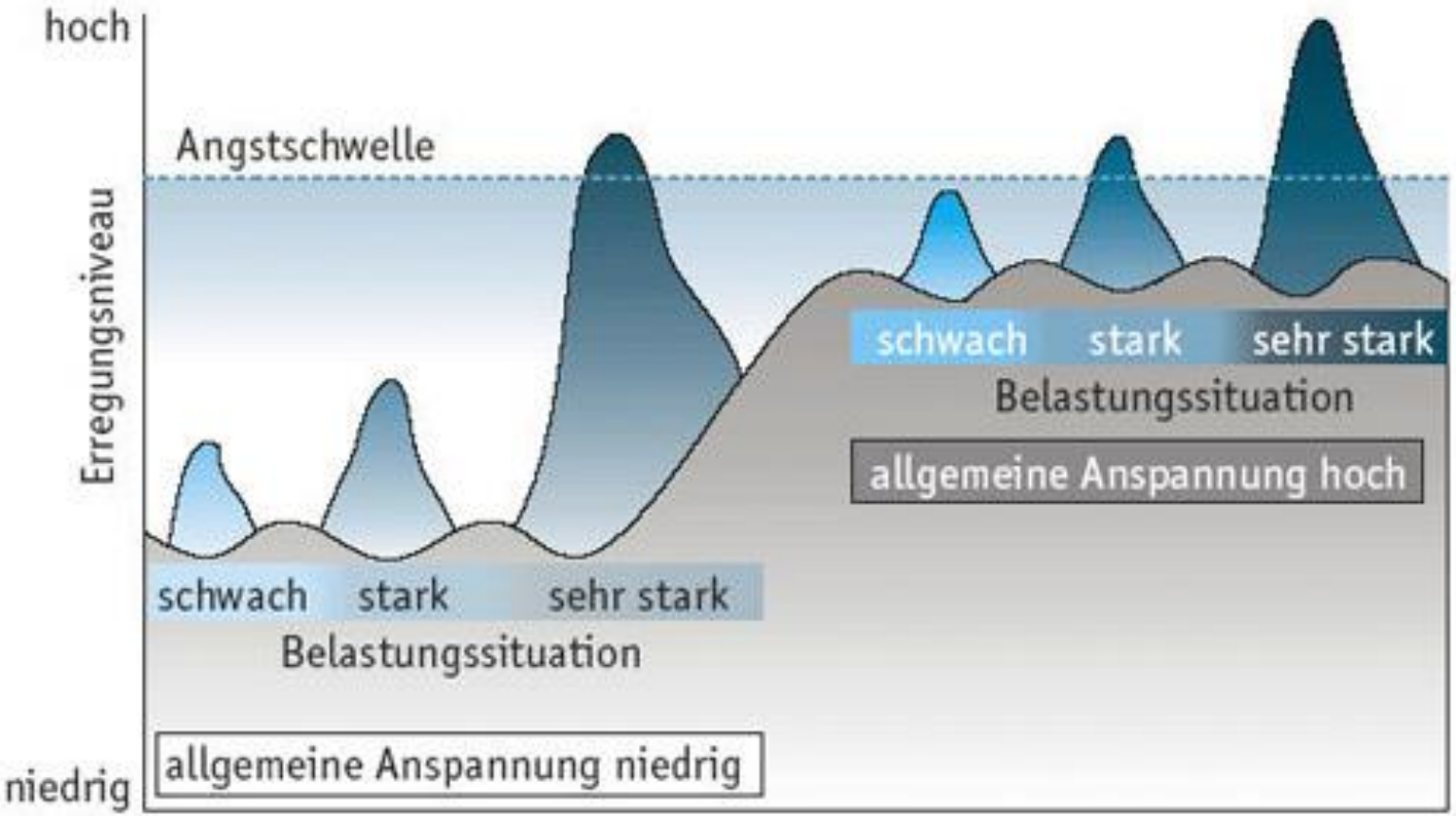
Was ist euch aufgefallen?

FEUERWEHR HEUSWEILER
Ausbildung

Psychische Belastungsfaktoren und Gegenmaßnahmen

- Körper stellt sich auf Belastung ein
  - Schneller Puls
  - Blutdruckanstieg
  - …

Adrenalin-Ausschüttung



FEUERWEHR HEUSWEILER
Ausbildung

Psychische Belastungsfaktoren und Gegenmaßnahmen

Körperliche Reaktion →

- *Flucht*
- *Kampf*
- *Erstarren*
- *Unterwerfung*
- *Totstellen*

Psychische Reaktion →

- **Derealisation**
- **Depersonalisation**
- **Dissoziation**

→ **Unvorhersehbare Folgen** (im Einsatz oder im Nachgang)

Einsatzkräfte müssen versuchen die Anzeichen bei Betroffenen oder Kameraden zu erkennen

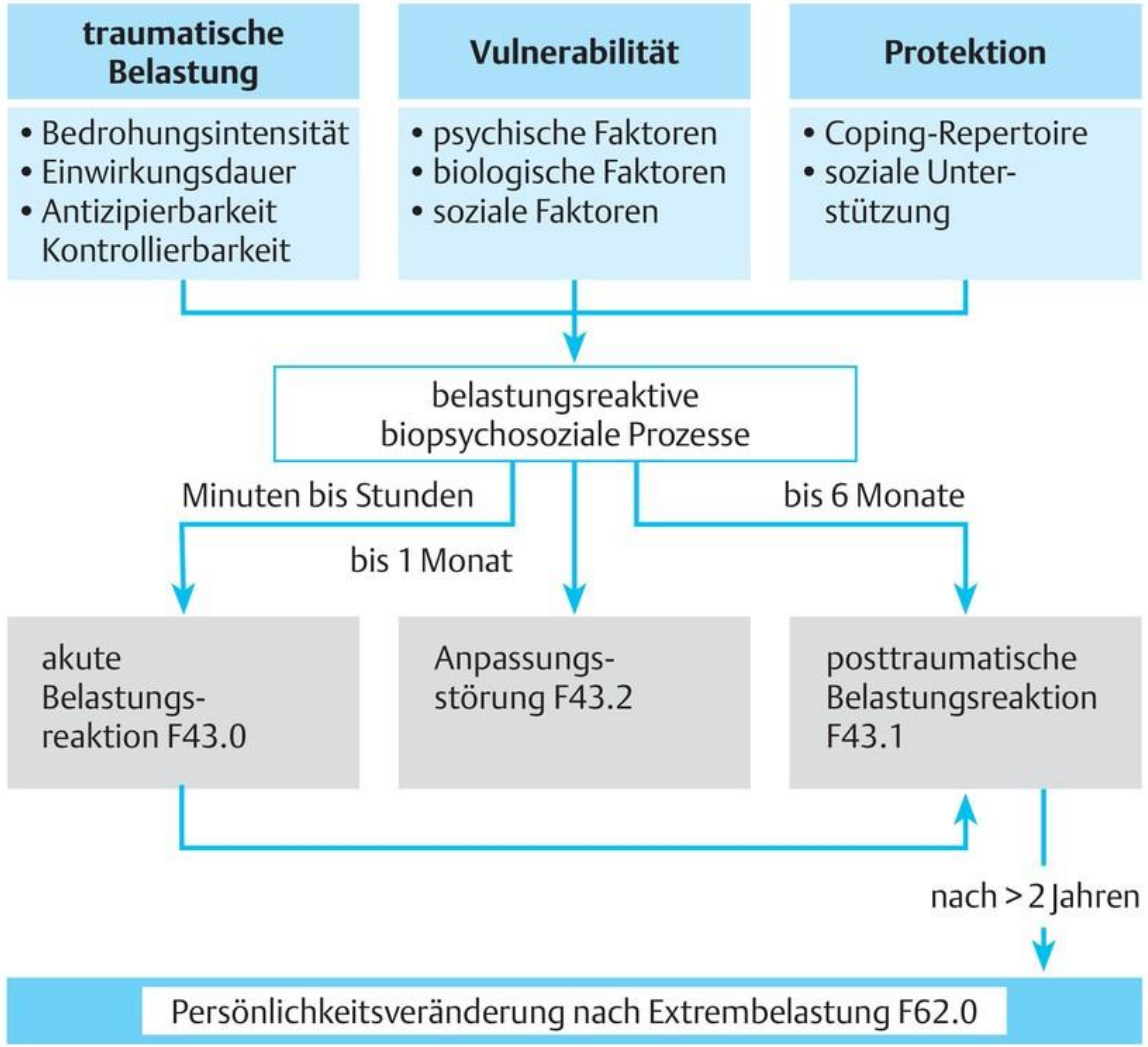
FEUERWEHR HEUSWEILER
Ausbildung

Psychische Belastungsfaktoren und Gegenmaßnahmen

Akute Belastungsreaktion

Anpassungsstörung

Posttraumatische Belastungsreaktion
(PTBS /PTSD)



FEUERWEHR HEUSWEILER
Ausbildung

Psychische Belastungsfaktoren und Gegenmaßnahmen

- Psychische Reaktionen können stark zeitversetzt auftreten
  - Nervosität / innere Unruhe
  - Dunstglocke
  - Ängste, Selbstzweifel, Aggressivität
  - Appetitlosigkeit, Fressanfälle, etc.
  - Konzentrationsstörungen
  - Schlafstörungen
  - Flash-Backs

FEUERWEHR HEUSWEILER
Ausbildung

Psychische Belastungsfaktoren und Gegenmaßnahmen

NOTFALL SEELSORGE SAARLAND

einsatznachsorge@psnv-saarland.de

Nachsorge von Einsatzkräften nach extrem belastenden Ereignissen

UND

Vorbereitung von Einsatzkräften auf solche Ereignisse

FEUERWEHR HEUSWEILER
Ausbildung

Psychische Belastungsfaktoren und Gegenmaßnahmen

NOTFALL SEELSORGE SAARLAND

einsatznachsorge@psnv-saarland.de

1. **Kurzbesprechung**: 8 – 48 Stunden nach einem belastenden Ereignis

2. **Strukturierte Nachbesprechungen**: 3 – 4 Tage nach dem Ereignis

Psychische Belastungsfaktoren und Gegenmaßnahmen

Zusammenfassung zur Psychohygiene

1. **Kein falscher Stolz**
2. Verhaltensänderungen bei Kameradinnen und Kameraden beachten
3. Nehmt die Sorgen anderer ernst, ihr könntet der Nächste sein
4. Nehmt gerne professionelle Hilfe in Anspruch
5. Traut euch einer Vertrauensperson an (Ehepartner, Freund/in, Freunde, ggf. auch Führungskräfte)

FEUERWEHR HEUSWEILER
Ausbildung

Zeit für Fragen..!