



## Einsatzstress? So helfen Sie sich und anderen!, 1. Auflage, 128 Seiten

**Order number:** FL-14310

Verstörende Einsatzszenen im Kopf? Helfen Sie sich und Ihren Kameraden!

Umgang mit psychischen Folgen belastender Feuerwehreinsätze

Die psychischen Anforderungen im aktiven Feuerwehrdienst werden immer noch unterschätzt. Die Vorbereitung darauf wird in der Ausbildung meist zugunsten technischer und taktischer Inhalte ausgespart.

Die Folge ist eine weit verbreitete Hilflosigkeit im Umgang mit eigenen Reaktionen und Belastungen bzw. mit denen von Kameraden.

Das Buch hilft, Ängste und Vorbehalte gegenüber diesem Thema abzubauen. Es klärt über Entstehung und Formen von Belastung und Stress auf, zeigt verschiedenste Möglichkeiten der Bewältigung und des effektiven Umgangs damit auf und macht deutlich, dass es eine ganze Reihe an präventiven Ansätzen und psychosozialen Schutzfaktoren gibt, um sich auf belastende Einsätze gut vorbereiten zu können. Das Buch gibt bodenständige Hinweise und Tipps zur Betreuung Betroffener, die ohne Vorwissen umgesetzt werden können.

- Stressoren und Belastungen im Feuerwehreinsatz
- Individueller Umgang mit belastenden Einsätzen
- Unterstützung durch die Feuerwehren
- Exkurs - Umgang mit Betroffenen
- Checklisten

Autor: Michael Steil