

# Prävention von Stress- und Traumafolgestörungen

Artikel vom **19. Juni 2024**  
Produkte für die Ausbildung

Die ESG Elektroniksystem- und Logistik-GmbH, als Dienstleister für die Bundeswehr, Behörden und Organisationen mit Sicherheitsaufgaben, unterstützt ihre Kunden durch verschiedene Lösungen im Bereich der physischen und psychischen Fitness. Mit »Charly BOS« wird ein Lehrgang für Einsatzkräfte zur primären Prävention von Stress- und Traumafolgestörungen (zum Beispiel einer Posttraumatischen Belastungsstörung/PTBS) angeboten.



Unerschütterlich im Einsatz: »Charly BOS« hilft präventiv, um mit psychisch belastenden Einsatzsituationen umzugehen (Bild: ESG).

Angehörige von Feuerwehren und Rettungsdiensten sind im Einsatzgeschehen immer wieder starken körperlichen und psychischen Belastungen ausgesetzt (zum Beispiel durch Gewalt gegen Einsatzkräfte). Dadurch können langfristige Beeinträchtigungen entstehen, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken und über das Dienstliche hinaus auch das Privatleben beeinflussen können. Unsere Einsatzkräfte sind körperlich

fit, beherrschen die Rettungsmittel und sind taktisch geschult, vernachlässigen aber im Regelfall ihr mentales Training.

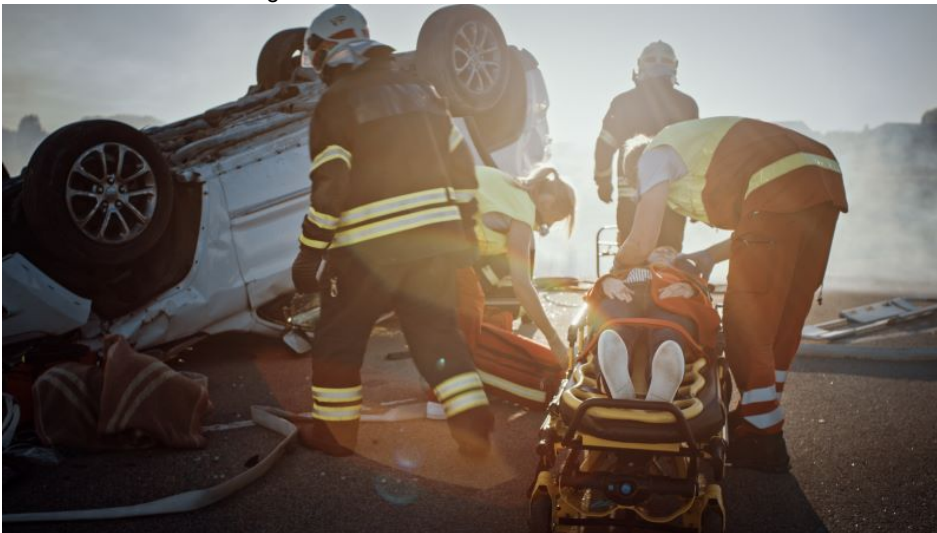


»Charly BOS« hilft bei der Vorbereitung auf alltägliche Einsatzbelastungen (Bild: ESG).

Die primäre Prävention und Steigerung der psychischen Fitness zur Vermeidung von Stressfolgeerkrankungen und Traumafolgestörungen aus Einsatzbelastungen für Einsatzkräfte der Feuerwehr und des Rettungsdienstes bildet hier den Ansatz für »Charly BOS«.

## Steigerung der psychischen Fitness

Einsatzkräfte haben nach »critical incidents« die Möglichkeit, sich im Rahmen der Einsatznachsorge psychische Betreuung zu holen, in denen die erlebten emotionalen Belastungen verarbeitet werden. Diese Maßnahme der sekundären Prävention, die nach dem Ereignis aufsetzt, ist heute Standard der psychosozialen Unterstützung. Die »Charly«-Lehrgänge setzen die psychologische Einsatzvorbereitung mit einem hohen Wirkungsgrad um, die den bisherigen Maßnahmen in Form von Stressverarbeitungsseminaren nachweislich überlegen sind. In Studien und wissenschaftlichen Arbeiten wurde bereits die Wirksamkeit der »Charly«-Methode mit bekannten Verfahren verglichen.



Der Lehrgang sensibilisiert für psychische Belastungen im und nach dem Einsatz (Bild: ESG).

Hier zeigten sich bei den Teilnehmenden des Lehrgangs nach dem Erleben von belastenden Einsätzen signifikant weniger traumaspezifische Symptome als bei Einsatzkräften ohne Lehrgang. Der »Charly«-Lehrgang hat demnach einen höheren Wirkungsgrad als die bislang bekannten Verfahren zur Einsatzvorbereitung bzw. primären Stressprävention. Die Entwicklung eines primär wirkenden Ansatzes wurde im Rahmen eines Forschungsprojekts mit der Berliner Feuerwehr für die Einsatzkräfte der Behörden und Organisationen mit Sicherheitsaufgaben umgesetzt. Hierbei stand die Entwicklung einer modernen Trainingsplattform mit realen Anwendungsfällen und einsatzspezifischem Sprachgebrauch im Fokus, um realistisch simulierte Belastungsszenarien für Feuerwehr und Rettungsdienst zu entwickeln und nutzbar zu machen. Das Besondere und Wirkmächtige an der neuen Methode ist die Verknüpfung einer digitalen Trainingsplattform mit moderierten Gesprächen zwischen den Teilnehmenden in der Gruppe. Es handelt sich also nicht um E-Learning, sondern um ein stationäres Training in Form von »Blended Learning«. In 13 unterschiedlichen Trainingseinheiten werden die Themen Psychoedukation (Wissen), zweckdienliche innere Einstellungen (Schutzhaltung), Selbstwahrnehmung (Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen), Kommunikation (über die eigene Befindlichkeit sprechen) und Selbstwirksamkeit bearbeitet. Letzteres ist ein wesentlicher Resilienzfaktor. Das Erleben von Selbstwirksamkeit simulieren wir in »Charly BOS« für die Teilnehmenden. Dies geschieht systematisch durch die Konfrontation mit einem Stressspiel (Gamification) und der Exposition mit realistisch gestalteten Einsatzszenarien. Die erlebte Belastung wird daraufhin durch die Anwendung von Selbstberuhigungsmethoden, die die Teilnehmenden zuvor erprobt haben, aufgelöst. Dieser Prozess wird über Biofeedback (Messung der Herzratenvariabilität) objektiv gemessen, so dass jeder Teilnehmende intensiv erlebt, wie das vegetative Nervensystem innerviert wird und durch eigene Kontrolle die vegetative Erregung wieder heruntergefahren werden kann.



Beispiel für eine Trainings- und Schulungsumgebung mit »Charly BOS« (Bild: ESG).

»Charly BOS« vermittelt also nicht nur Wissen (wie in einem Seminar), sondern durch Selbsterfahrung (Übungen) auch intensives Erleben. Analog zum Leistungssport findet hier der Gedanke »Nur was man messen kann, kann man auch trainieren« Anwendung. Der Teilnehmende erlebt, wie die Belastung auf ihn wirkt, wie er selbst Einfluss nehmen und sich ohne fremde Hilfe in der Belastung herunter regulieren kann. Dieses Erlebnis wird ihm als Messwert objektiv dargestellt. Danach erfolgt das stetige Üben, durch mehrmalige Belastung und die alleinige Gegenüberstellung dieser, immer begleitet von

der Anzeige der eigenen Messwerte. Der Teilnehmende erlebt das Training individuell für sich selbst, bekommt direktes Feedback zu seiner eigenen Belastung sowie dass er sich selbst dagegen schützen kann. Die Wirkung von »Charly BOS« kann man sich wie ein »Schutzschild« vorstellen: Die Teilnehmenden erwerben Selbstmanagementkompetenz, die ihnen nach psychisch belastenden Einsätzen – also in der akuten Belastungsreaktion – just in time verstehbar macht, was gerade ihre Befindlichkeit beeinträchtigt und wie sie damit selbstfürsorgend umgehen können. Es geht dabei nicht nur um die Verhinderung einer Chronifizierung von Stressfolgen zu einer PTBS (was aus Erfahrung nur einen geringen Teil der Fälle betrifft), sondern um die vielfältig auftretenden psychovegetativen Beschwerden, die nach Stresserleben auftreten (zum Beispiel Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, psychosomatische Symptome) und Krankheitstage verursachen. »Charly BOS« hilft diese zu mindern und sorgt für eine Destigmatisierung psychischer Belastung. Durch die intensive Beschäftigung mit dem Thema respektieren die Teilnehmenden, dass ihr Beruf mit einem hohen Risiko an psychischer Belastung verbunden ist und es gesundheitsförderlich ist, darüber zu sprechen. Außerdem hat die Erfahrung gezeigt, dass die Digitalisierung insbesondere für jüngere Einsatzkräfte eine große Motivation ist, sich intensiv mit der psychischen Fitness zu beschäftigen.

---

#### **Hersteller aus dieser Kategorie**

---

##### **rescue-tec GmbH & Co. KG**

Oberau 4-8

D-65594 Runkel-Ennerich

06482 608900

[info@rescue-tec.de](mailto:info@rescue-tec.de)

[www.rescue-tec.de](http://www.rescue-tec.de)

[Firmenprofil ansehen](#)

---