



# EIGENE

# BETROFFENHEIT

THEORIE – ALLGEMEINER TEIL

# Vorstellungsrunde



## Im Überblick

### Verstehen

- ▶ Hintergrund zum Thema der eigenen Betroffenheit
- ▶ Auswirkungen der eigenen Betroffenheit
- ▶ Methoden des Umgangs mit der eigenen Betroffenheit

### Anwenden

- ▶ Umgang/Identifizierung von Faktoren/Anzeichen der eigenen Betroffenheit
- ▶ Reduzierung der Auswirkungen von etwaigen Personalausfällen durch eigene Betroffenheit

## Insgesamt 2 h 15 min

### **Theorie** (45 min)

- ▶ Vortrag
- ▶ Fragen

### **Praxis** (90 min)

- ▶ Fallbeispiel (Kleingruppenarbeit, 45 min)
- ▶ Vorstellung der erarbeiteten Ergebnisse (20 min)
- ▶ Gruppendiskussion (25 min)

 **Insgesamt 1 h 30 min**

## **Fallbeispiel** (45 min)

- ▶ In Kleingruppen von 3-5 Personen
- ▶ Aufgabe 1
- ▶ Aufgabe 2

## **Vorstellung** (20 min)

- ▶ Ergebnisse der Kleingruppenarbeit

## **Gruppendiskussion** (25 min)

- ▶ Diskussion über die Lösungsansätze
- ▶ Schlussfolgerungen für die Anwendung

# Eigene Betroffenheit

## 👉 Beispiel



(THW / Berlin-Reinickendorf)

## Zitate von Einsatzkräften:



*„Und dann war ich natürlich in dem Dilemma - hol ich jetzt meine Tochter nach Hause oder fahre ich zum Einsatz?“*



*„Genau, dass man ein Umfeld hat, auf das man sich verlassen kann. Also wenn ich jetzt zum Beispiel mit diesem Keller, mit diesem Wasser: Wenn ich jetzt gewusst hätte, die Nachbarn sind alle total dösing und wissen nicht, was sie machen sollen, dann wäre ich nicht gefahren. Da hätte ich mich um meinen Keller gekümmert. Da sind viele Kellerräume von verschiedensten Nachbarn. Aber da ich weiß, dass dieses System Nachbarschaft hier gut funktioniert, konnte ich mich drauf verlassen und sagen: ‚Ja, ich weiß, da brauche ich mir keine Sorgen machen.‘“*

(Zitate aus REBEKA, FUB)

# Belastung der Einsatzkräfte

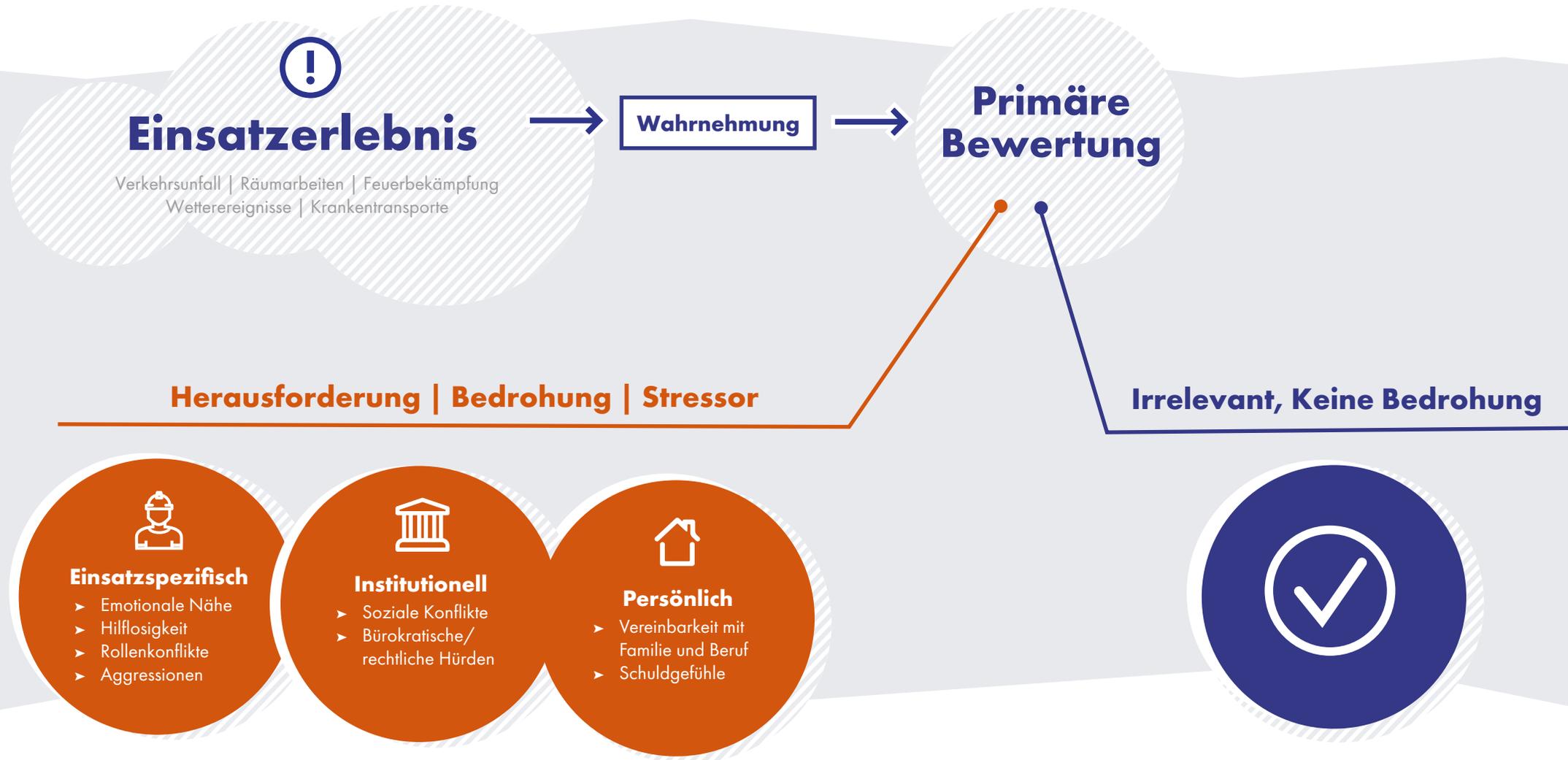


Abbildung 4 aus dem Gesamtmodell: Belastungen der Einsatzkräfte

(Stressmodell nach Lazarus & Folkman und Antonovsky, angepasst in REBEKA, FUB)

# Herausforderung | Bedrohung | Stressor



## Einsatzspezifisch

### **z.B. Rollenkonflikte**

- ▶ In den Einsatz fahren oder zu Hause/bei der Familie bleiben



## Institutionell

### **z.B. Soziale Konflikte**

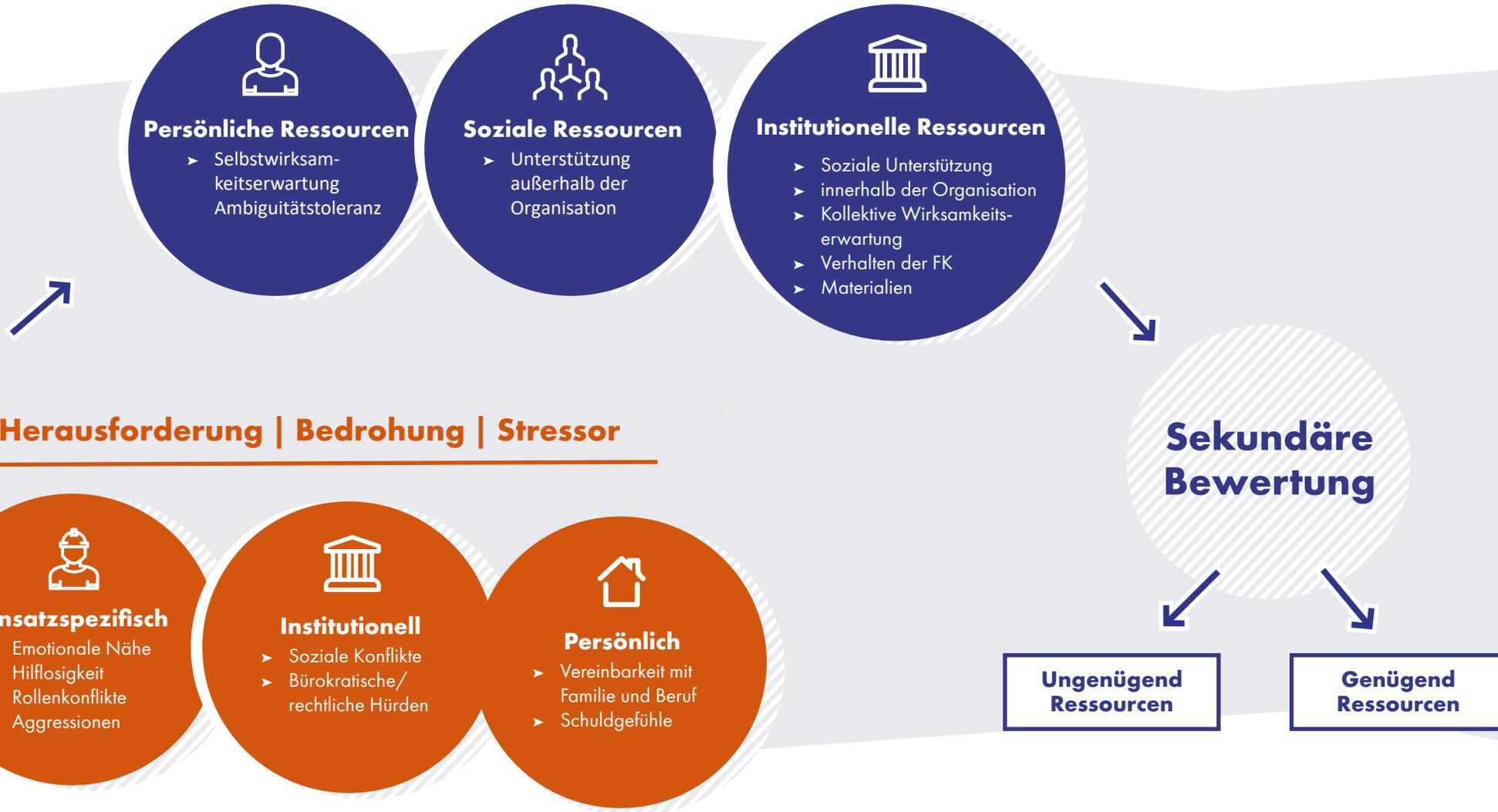
- ▶ Streit
- ▶ Ausgrenzung
- ▶ Mobbing
- ▶ Negatives Klima



## Persönlich

### **z.B. Vereinbarkeit Familie**

- ▶ Beruf und Freunde mit der Mitwirkung im Ehrenamt



(Stressmodell nach Lazarus & Folkman und Antonovsky, angepasst in REBEKA, FUB)



## Persönliche Ressourcen

### Selbstwirksamkeitserwartung

Sie beschreibt die subjektive Auffassung, Situationen mit Hilfe eigener Fähigkeiten bewältigen zu können.

(Bandura, 1977)

### Ambiguitätstoleranz

Nicht eindeutige Lagen werden von Personen mit einer hohen Ambiguitätstoleranz dennoch als handhabbar betrachtet. (Frenkel-Brunswik, 1949)

Durch diese Eigenschaft ist es für einen Menschen möglich, komplexe, unterschiedlich interpretierbare und in ihrer Entwicklung offene Situationen zu ertragen.

(Reis, 1997)

## Soziale Ressourcen

Unter sozialer Unterstützung versteht man das Vorhandensein eines sozialen Netzwerkes, das psychologische und materielle Ressourcen umfasst, die positiv mit der Fähigkeit verbunden sind, mit Belastungen umzugehen.

[Cohen, 2004]



## Institutionelle Ressourcen

### **Kollektive Wirksamkeitserwartung**

Es beschreibt den in der Gruppe herrschenden Glauben, dank gemeinsamer Fähigkeiten die bestehenden Anforderungen zu bewältigen und gute Leistungen zu erbringen.

(Bandura, 1997)

### **Unterstützung innerhalb der Organisation**

Unter sozialer Unterstützung versteht man das Vorhandensein eines sozialen Netzwerkes, das psychologische und materielle Ressourcen umfasst, die positiv mit der Fähigkeit verbunden sind, mit Belastungen umzugehen.

(Cohen, 2004)



## Institutionelle Ressourcen

### Material

Vorhandensein und Aktualität von:

- ▶ Schlafmöglichkeiten
- ▶ Nahrung
- ▶ Sanitär
- ▶ Schutzausstattung

### Organisationskultur / Verhalten der Führungskraft

- ▶ Klima und Atmosphäre innerhalb der Organisation, Führungsbeziehungsqualität

(Respekt, Vertrauen, Ermutigung und Zuneigung; Wolfram & Mohr, 2014)

- ▶ Gehen Führungskräfte im Kontext des Bevölkerungsschutzes offen mit psychosozialen Belastungen und zugehörigen Reaktionen um, stärkt dies den Zusammenhalt.

(Beerlage, 2017)



## Spontanhelfende

- Unterstützung bei Tätigkeiten
- Informationsquelle
- Aber auch Organisationsaufwand



*„Da war es tatsächlich so, dass jeder nach seinen Kräften geholfen hat. Ich sah keinen, der im Weg war.“*

*Letztendlich - Sachen zur Seite räumen, oder wer konnte, einen Baum wegsägen. Das waren Sachen, die ganz gut funktioniert haben.“*

(Zitat aus REBEKA, FUB, IAT)

# Bewältigungsstrategien (Auszug)

## Coping

### **Problemorientiertes Coping**

Das problemorientierte Coping beinhaltet eine Auseinandersetzung mit der Situation, indem bspw. die Situation analysiert wird, um sie besser zu verstehen oder Handlungspläne zu entwerfen.

(Lazarus & Folkman, 1985)

### **Soziales Coping**

Dazu zählt, mit jemandem darüber zu sprechen, wie man sich fühlt, einen Ratschlag zu erfragen, mit jemandem darüber zu sprechen, was man bezüglich des Problems tun kann oder mehr Informationen über die Situation zu erhalten.

(Lazarus & Folkman, 1986)

### **Humor**

- ▶ Schwarzer Humor innerhalb der Einheit
- ▶ Humorvolles Coping

# Bewältigungsstrategien (Auszug)

## Distanzierung

Stellt eine spezielle Form des problemorientierten Coping dar, indem man sich von den belastenden Erlebnissen und den damit verbundenen Emotionen entfernt.

(Lazarus & Folkman, 1984)



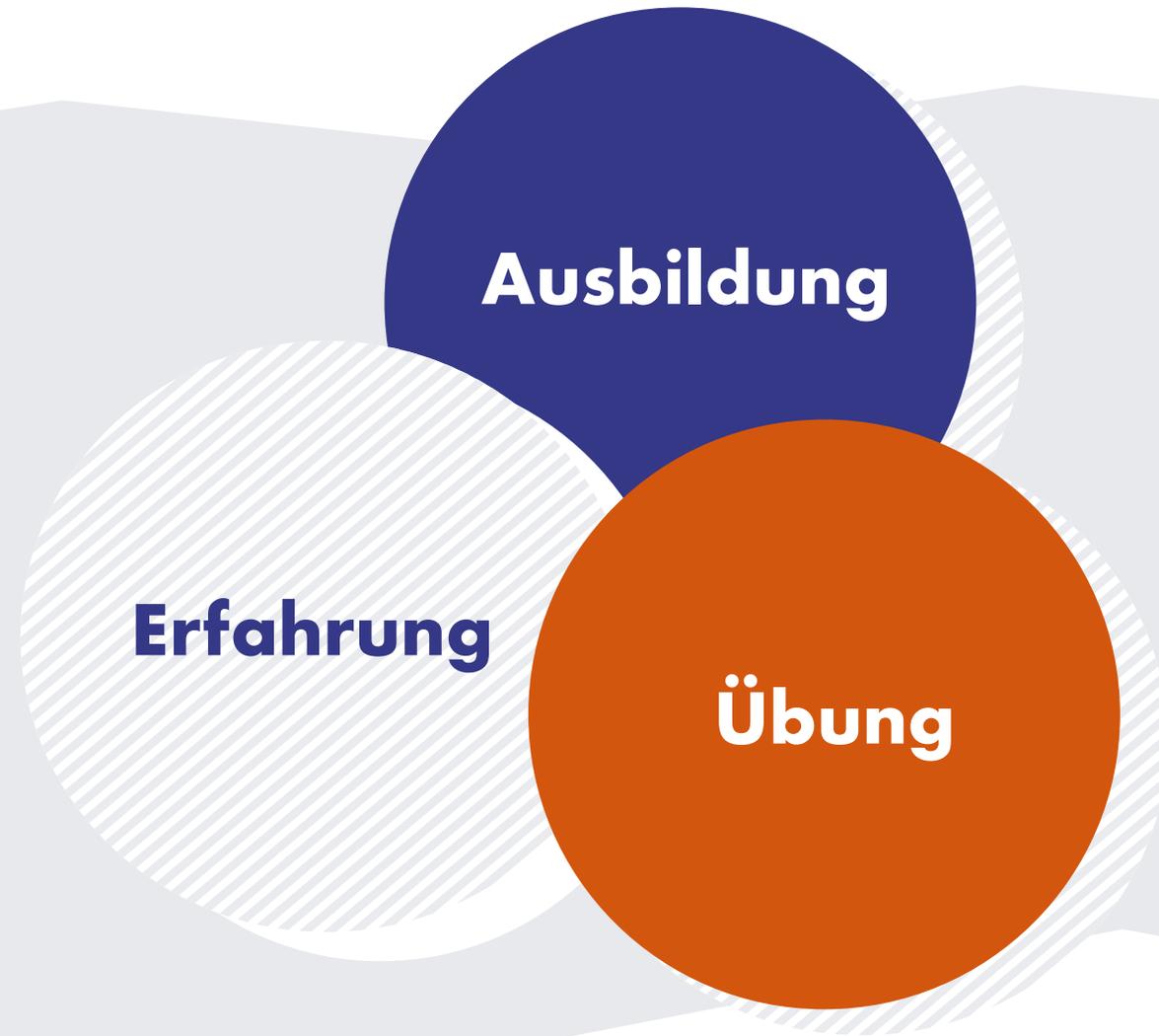
*„Zum einen glaube ich, in dem Moment, wo man im Einsatz ist, hat man ohnehin eine gewisse Distanz meistens. [...] Man hat halt die Uniform an und man ist dann ja in Funktion. Was sowieso schon mal hilft, ein bisschen Abstand zu haben, von der Situation als solches.“*

(Zitat aus REBEKA, FUB, IAT)

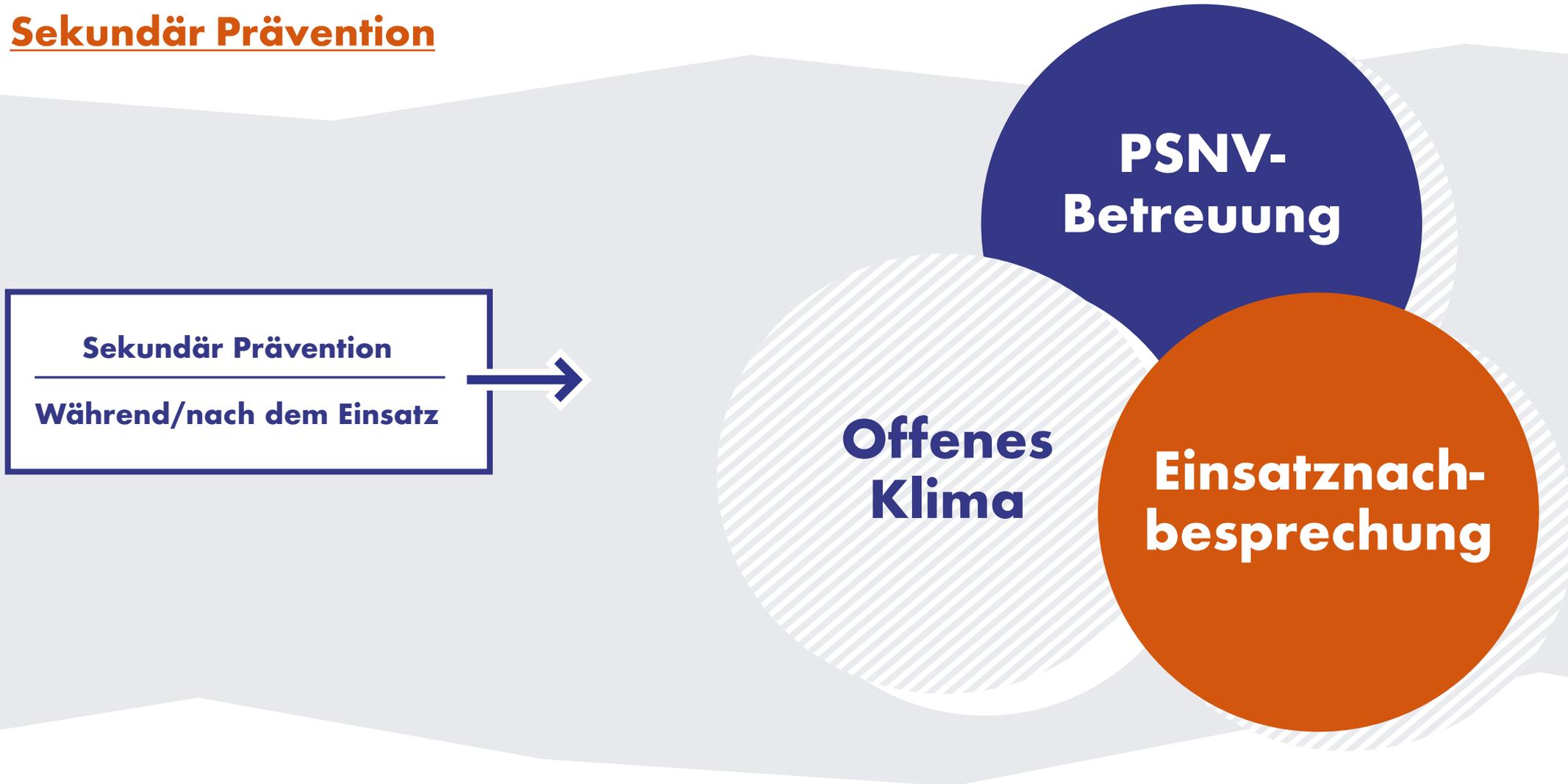
## Übersicht



## Primäre Prävention



## Sekundär Prävention



## Tertiäre Prävention



# Fragen



# VIELEN

# DANK



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

FKZ :13N13904



**DIE  
JOHANNITER**



**Technisches  
Hilfswerk** 



rhein  
kreis  
neuss



**Universität Stuttgart**  
Institut für Arbeitswissenschaft und  
Technologiemanagement IAT

Die Quellen sind in Auszügen aufgeführt, da sie in den Forschungsbeiträgen des Forschungsprojekts REBEKA veröffentlicht sind. Direkte Zitate und Verweise auf aktuelle Publikationen als weiterführende Literatur sind dennoch aufgelistet:

Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit* (Dt. erweiterte Herausgabe von A. Franke). Tübingen: dgvt.

Beerlage, I. (2017). Prävention und Gesundheitsförderung bei Einsatzkräften. In Karutz, H., Geier, W. & Mitschke, T. (Hrsg.), *Bevölkerungsschutz. Notfallvorsorge und Krisenmanagement in Theorie und Praxis* (S. 166-178). Heidelberg: Springer-Verlag.

Bandura (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

Cohen, S. (2004). Social Relationships and Health. *American Psychologist*, 59(8), 676-684. doi:10.1037/0003-066X.59.8.676

Drews, P., Sommerfeld, M., Nell, R & Link, M. (unveröffentlicht). Recherche, Analyse und Aufarbeitung bestehender Konzepte zur Verstärkung und zum Ersatz von Funktionen durch ad-hoc- Helfer bei BOS. Interner Bericht des Arbeitspaketes 4.1 im Rahmen des Projekts „Resilienz von Einsatzkräften bei eigener Betroffenheit in Krisenlagen – REBEKA“.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.

Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1985). If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (1), 150-170.

Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of Ambiguity as an Educational and Perceptual Personality Variable. *Journal of Personality*, 18(1), 108–143.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.

Reis, J. (1997). *Ambiguitätstoleranz. Beiträge zur Entwicklung eines Persönlichkeitskonstrukts*. Heidelberg: Asanger.