

Wenn der Einsatz nach Hause kommt



Ein Ratgeber für Partnerinnen, Partner und Familien von
Feuerwehrangehörigen und Rettungskräften

von Tim Messner und Dominik Kloppe "Project for Life"



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung: Warum dieser Ratgeber?

Seite 8

- Zielgruppe und Motivation
- Herausforderungen für Partnerinnen, Partner und Familien
- Überblick über die Themen

2. Das Leben als Einsatzkraft – Belastungen verstehen

Seite 13

- Einblicke in den Alltag von Einsatzkräften
- Emotionale und psychische Herausforderungen
- Auswirkungen auf das Familienleben

3. Anzeichen erkennen: Wenn der Einsatz nach Hause kommt

Seite 19

- Typische Warnsignale bei unverarbeiteten Belastungen
- Veränderungen im Verhalten erkennen
- Unterstützen, ohne zu überfordern

4. Unterstützung im Alltag: Was kann ich tun?

Seite 25

- Praktische Tipps für Partnerinnen und Partner
- Kommunikation und Nähe fördern
- Stabilität durch Routinen schaffen



5. Selbstfürsorge für Partnerinnen und Partner

Seite 31

- Warum Selbstfürsorge essenziell ist
- Strategien zur Stärkung der eigenen Ressourcen
- Beispiele aus dem Alltag

6. Kinder in Retter-Familien

Seite 37

- Altersgerechte Kommunikation über belastende Einsätze
- Rituale und Routinen für Stabilität
- Schutz und Sicherheit im Familienleben

7. Wenn die Belastung zu groß wird: Hilfe annehmen

Seite 43

- Wann professionelle Unterstützung notwendig ist
- Verfügbare Hilfsangebote und Anlaufstellen
- Der Weg zur Unterstützung

8. Geschichten aus dem Alltag: Erlebnisse und Lösungen

Seite 48

- Erfahrungsberichte von Einsatzkräften und Familien
- Perspektiven von Partnerinnen, Partner und Kindern
- Gelungene Krisenbewältigung

9. Checklisten und Übungen

Seite 53

- Checkliste: Warnsignale und Unterstützungsmöglichkeiten
- Praktische Übungen zur Stressbewältigung
- Notfallplan für akute Krisen



10. Abschluss: Gemeinsam sind wir stärker

- Ermutigende Worte für Leserinnen und Leser
- Dank und Anerkennung an Partnerinnen, Partner und Familien
- Ausblick und weiterführende Ressourcen



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

jeder von uns kennt diese Tage, an denen ein Einsatz nicht einfach endet, wenn wir die Einsatzstelle verlassen. Manchmal nehmen wir die Bilder, die Geräusche, ja sogar die Gerüche mit nach Hause – in unsere Wohnzimmer, in unsere Küchen, in unsere Schlafzimmer. Und dann stehen wir da, zwischen unseren Liebsten, und wissen oft selbst nicht, wie wir all das verarbeiten sollen.

Wir, Tim und Dominik, haben viele solche Tage erlebt. Wir kennen die Stille, die uns plötzlich umgibt, wenn wir nach einem schweren Einsatz die Haustür öffnen. Wir wissen, wie schwierig es ist, die richtigen Worte zu finden, wenn unsere Partnerinnen und Partner uns ansehen und fragen: „Wie war es heute?“

Dieser Ratgeber ist persönlich. Er ist für euch – für die Partnerinnen, Partner, die Kinder und die Familien hinter den Einsatzkräften. Für all diejenigen, die oft im Hintergrund stehen, aber eine unglaublich wichtige Rolle spielen. Wir wissen, dass es nicht leicht ist, uns zu verstehen, wenn wir selbst nicht verstehen, was in uns vorgeht.

Wir schreiben dieses Buch, weil wir möchten, dass ihr wisst: Ihr seid nicht allein. Eure Rolle ist unbezahlbar. Ihr seid diejenigen, die uns auffangen, wenn wir fallen. Die uns Raum geben, wenn wir ihn brauchen, und die uns wieder Boden unter den Füßen geben, wenn wir ihn verloren haben.

Unsere Motivation kommt aus unserer Arbeit mit **Broject for Life**. In unseren Vorträgen „Einsätze mit Todesfolge“ sprechen wir über die schwierigen Momente, die uns alle als Einsatzkräfte prägen. Aber wir sprechen auch über Hoffnung,



über Heilung und über das, was wirklich zählt: die Menschen, die hinter uns stehen.

Mit diesem Buch wollen wir euch Werkzeuge an die Hand geben, um eure Liebsten zu unterstützen, aber auch, um selbst stark zu bleiben. Es soll euch Mut machen, zeigen, dass Hilfe da ist, und euch dabei helfen, gemeinsam mit euren Partnerinnen und Partner einen Weg zu finden, mit diesen Belastungen umzugehen.

Wir danken euch dafür, dass ihr da seid. Dafür, dass ihr die Stille füllt, die wir oft mitbringen. Und dafür, dass ihr uns helft, auch die schwersten Tage zu überstehen. Gemeinsam sind wir stark – im Einsatz und zu Hause.

Hinweis in eigener Sache

Wir möchten an dieser Stelle betonen, dass wir keine ausgebildeten Psychologen oder Therapeuten sind. Dieses Buch ist kein wissenschaftliches Fachwerk, sondern ein praxisnaher Ratgeber, der auf unseren persönlichen Erfahrungen, intensiven Gesprächen mit Betroffenen und unserer langjährigen Tätigkeit im Einsatz- und Bestattungswesen basiert. Es ist uns ein Anliegen, Menschen Orientierung zu geben – aus der Sicht von Menschen, die wissen, wie es sich anfühlt, wenn der Einsatz nach Hause kommt.

Für fachlich-psychologische Begleitung empfehlen wir ausdrücklich den Kontakt zu qualifizierten Stellen.

Dieses Buch versteht sich als Ergänzung, nicht als Ersatz für professionelle Hilfe.

Ein besonderer Dank gilt unserer *Project for Life*-Psychologin **Caro**, die uns bei der Entstehung dieses Buches mit Rat und Blick von außen zur Seite stand – und uns auch abseits dieses Projekts immer wieder mit ihrer Expertise unterstützt.

Mit unseren herzlichsten Grüßen,
Tim & Dominik
Project for Life



1. Einleitung: Warum dieser Ratgeber?

Für wen ist dieser Ratgeber gedacht?

Dieser Ratgeber richtet sich an die stillen Helden im Hintergrund – die *Partnerinnen und Partner, Familien und Freunde* von Einsatzkräften. Ihr seid diejenigen, die da sind, wenn der Einsatz vorbei ist. Diejenigen, die auf uns warten, während wir unseren Job machen – einen Job, der uns manchmal an unsere Grenzen bringt. Familien, die unsere Abwesenheit ertragen, während wir anderen helfen. Kinder, die uns mit großen Augen ansehen und uns voller Stolz „Papa“ oder „Mama“ nennen, auch wenn sie nicht immer verstehen, warum wir manchmal so still sind.





Das Leben an der Seite einer Einsatzkraft ist einzigartig und bringt viele Herausforderungen mit sich. Es ist geprägt von Momenten des Stolzes – wenn ihr seht, was wir leisten – aber auch von Momenten der Sorge, wenn wir mit der Stille nach einem Einsatz kämpfen. Vielleicht kennst du die Situation, wenn dein Partner oder deine Partnerin nach Hause kommt, sich wortlos aufs Sofa setzt und in die Leere starrt. Vielleicht hast du versucht zu fragen, was los ist, und keine Antwort bekommen. Dieses Buch ist für dich.

Warum wir dieses Buch schreiben

Wir, Tim und Dominik, wissen genau, wie sich diese Momente anfühlen. Wir sind selbst Einsatzkräfte bei der Feuerwehr und haben über viele Jahre hinweg erlebt, wie belastend manche Einsätze sein können – nicht nur für uns, sondern auch für die Menschen, die uns lieben.

Zusätzlich zu unserer Arbeit als Feuerwehrleute führen wir ein Bestattungsunternehmen, das **Bestattungshaus Messner**. Hier begegnen wir regelmäßig Menschen in den schwierigsten Momenten ihres Lebens. Wir begleiten Familien, die mit dem Verlust eines geliebten Menschen kämpfen, und wissen aus erster Hand, wie wichtig es ist, in diesen Momenten aufgefangen zu werden. Diese Erfahrungen zeigen uns immer wieder, wie eng Tod, Trauer und die Arbeit von Einsatzkräften miteinander verknüpft sind.

Mit **Project for Life** und unseren Vorträgen „Einsätze mit Todesfolge“ haben wir uns darauf spezialisiert, Einsatzkräften Werkzeuge an die Hand zu geben, um besser mit den Belastungen ihres Berufs und Ehrenamts umzugehen. Diese Vorträge führen uns immer wieder vor Augen, wie tief Einsätze in das Leben der Betroffenen eingreifen können. Dabei sprechen wir nicht nur über die Einsatzkräfte selbst,



sondern auch über die Auswirkungen auf ihre Familien und ihr Umfeld.

Wir wissen, dass Einsätze oft nicht an der Einsatzstelle enden. Sie begleiten uns nach Hause, in unsere Familien und in unsere Beziehungen. Die Stille, die Einsätze mit sich bringen, kann laut werden. Der Schmerz, den wir fühlen, kann uns innerlich zerreißen, und manchmal wissen wir selbst nicht, wie wir damit umgehen sollen.

Für euch – die Partnerinnen, Partner und Familien

Dieser Ratgeber ist für euch, die ihr oft im Hintergrund steht, ohne dass eure Rolle ausreichend gewürdigt wird. Ihr seid die Anker, die uns Halt geben, wenn wir zu sinken drohen. Ihr seid die Brücken, die uns helfen, von der Welt des Einsatzes zurück ins Leben zu finden.

Wir wollen euch zeigen, dass ihr nicht allein seid. Die Herausforderungen, die ihr erlebt, sind keine Seltenheit. Viele Partnerinnen, Partner und Familien von Einsatzkräften teilen ähnliche Erfahrungen: das Gefühl, nicht zu wissen, wie man helfen kann, oder die Angst, selbst daran zu zerbrechen.

Wir möchten euch mit diesem Buch helfen, euren Liebsten zu verstehen, aber auch, euch selbst zu schützen. Denn nur, wenn ihr selbst stabil bleibt, könnt ihr die Unterstützung geben, die oft so dringend benötigt wird.

Unsere Erfahrungen – euer Wegweiser

Unsere Geschichten und unsere Arbeit fließen in diesen Ratgeber ein. Wir kennen beide Seiten: die Perspektive der Einsatzkräfte, die versuchen, mit dem Erlebten klarzukommen, und die Perspektive der Familien, die oft ohne Erklärung mit den Veränderungen umgehen müssen. Als Bestatter begegnen wir den Folgen von Einsätzen, die besonders schwerwiegend sind. Als Feuerwehrleute wissen



wir, wie es sich anfühlt, wenn man nachts nicht schlafen kann, weil die Bilder eines Einsatzes vor Augen bleiben.

Mit diesem Ratgeber möchten wir einen Raum schaffen – einen Raum des Verständnisses, der Hoffnung und der Heilung. Wir zeigen euch, wie ihr die Balance zwischen Unterstützung und Selbstfürsorge findet, wie ihr gemeinsam mit euren Liebsten an einer besseren Bewältigung arbeiten könnt und wie ihr Anzeichen erkennt, dass es Zeit für Hilfe ist.

Was euch in diesem Buch erwartet

In diesem Ratgeber erfahrt ihr:

- **Wie Einsätze das Verhalten von Einsatzkräften beeinflussen:** Warum kommen wir manchmal gereizt oder still nach Hause?
- **Wie ihr helfen könnt:** Praktische Tipps und Ansätze, um eure Liebsten zu unterstützen, ohne euch selbst zu überfordern.
- **Wie ihr euch selbst schützt:** Selbstfürsorge ist keine Schwäche – sie ist die Basis, um stark zu bleiben.
- **Wie ihr Kinder einbezieht:** Altersgerechte Erklärungen und Unterstützung für Kinder, die den Beruf ihrer Eltern miterleben.
- **Wann ihr Hilfe suchen solltet:** Anzeichen, die zeigen, dass es Zeit für professionelle Unterstützung ist.

Unsere Zielsetzung

Unser Ziel ist es, dass ihr nach der Lektüre dieses Buches nicht nur euren Partner oder eure Partnerin besser versteht, sondern auch euch selbst stärker fühlt. Wir wollen euch zeigen, dass ihr mit diesen Herausforderungen nicht allein seid – und dass es immer einen Weg gibt, sie zu bewältigen.



Project for Life

Denn am Ende ist es genau das, worauf es ankommt:
Zusammenhalt. Gemeinsam sind wir stark, im Einsatz und zu Hause.

Hinweis:

Die in diesem Buch geschilderten Geschichten beruhen auf wahren Begebenheiten, die uns von Kameradinnen und Kameraden sowie betroffenen Personen anvertraut wurden. Aus Gründen des Datenschutzes haben wir die Namen und Örtlichkeiten geändert, um die Privatsphäre der Beteiligten zu wahren.



2. Das Leben als Einsatzkraft – Belastungen verstehen

Einblicke in den Alltag von Feuerwehr, Rettungsdienst und Co.

Der Alltag einer Einsatzkraft ist alles andere als gewöhnlich. Viele Menschen beginnen ihren Tag mit einem klaren Plan: Kaffee trinken, zur Arbeit gehen, Aufgaben abarbeiten und pünktlich nach Hause kommen. Unser Alltag sieht anders aus. Jeder Tag beginnt mit der Ungewissheit, ob der Alarm losgeht und was uns dann erwartet. Ob ein Kind gerettet werden muss, ein Hausbrand gelöscht oder ein Mensch reanimiert wird – wir wissen nie, was der Tag bringen wird.





Die ersten Sekunden nach dem Alarm sind entscheidend. Das Adrenalin schießt durch unseren Körper, unser Verstand arbeitet auf Hochtouren: „*Was ist passiert? Was erwartet uns? Haben wir alles dabei, was wir brauchen?*“ Diese Mischung aus Anspannung und Konzentration gehört zu unserem Beruf, und wir sind darauf trainiert, in solchen Momenten ruhig zu bleiben. Doch die Einsätze, die uns erwarten, sind oft alles andere als „normal“.

Ein Beispiel aus dem Alltag:

Eines Nachts, um 3:14 Uhr, schrillte der Alarm. Ein schwerer Verkehrsunfall. Zwei Autos waren frontal zusammengestoßen, mehrere Verletzte, eine Person eingeklemmt. Als wir ankamen, war der Anblick erschütternd: Glassplitter überall, ein zerquetschtes Fahrzeug und das verzweifelte Schreien eines jungen Mannes, der neben dem Unfallwrack kniete. Sein Freund saß noch im Auto – leblos.

Solche Einsätze verlangen alles von uns. Wir arbeiten unter Hochdruck, versuchen, ruhig zu bleiben, und gleichzeitig spüren wir die emotionale Belastung. Manche Einsätze, wie dieser, bleiben für immer in unserem Gedächtnis.

Emotionale und psychische Herausforderungen im Einsatz

Die Arbeit als Einsatzkraft bedeutet nicht nur körperliche Anstrengung, sondern auch eine immense emotionale und psychische Belastung. Nicht jeder Einsatz hinterlässt tiefe Spuren, doch es gibt bestimmte Situationen, die uns nicht mehr loslassen.

Einsätze mit Kindern:

Kinder zu retten, ist das, was uns antreibt, und doch sind Einsätze mit Kindern oft die schwersten. Die Verletzlichkeit eines Kindes, seine Unschuld – all das trifft uns mitten ins



Herz. Ein Kollege erzählte einmal: „Wir wurden zu einem Wohnungsbrand gerufen. Als wir die Wohnung betraten, fanden wir ein vierjähriges Mädchen, das sich unter einem Bett versteckt hatte. Sie war bewusstlos, und obwohl wir alles taten, konnten wir sie nicht retten. Wochenlang sah ich ihr Gesicht vor mir.“

Solche Einsätze belasten uns tief. Nicht nur, weil sie tragisch sind, sondern auch, weil sie uns mit unserer eigenen Ohnmacht konfrontieren.

Einsätze mit Todesfolge:

Auch der Umgang mit dem Tod ist ein ständiger Begleiter in unserem Beruf. Ob es der ältere Herr ist, der einen Herzstillstand erleidet, oder die junge Frau, die bei einem Unfall ums Leben kommt – jedes Leben, das verloren geht, hinterlässt Spuren.

Ein Feuerwehrmann berichtete: „Nach einem Einsatz, bei dem wir einen Mann aus einem brennenden Haus geholt haben, war ich tagelang wie gelähmt. Obwohl wir alles gegeben haben, hat er es nicht geschafft. Ich fragte mich immer wieder: ‚Hätten wir schneller sein können? Hätten wir mehr tun können?‘“

Die Frage, ob wir genug getan haben, begleitet uns oft. Manchmal finden wir keine Antwort darauf, und das macht es schwer, loszulassen.

Großschadenslagen:

Einsätze, bei denen viele Menschen betroffen sind – wie Naturkatastrophen, Brände in Mehrfamilienhäusern oder schwere Verkehrsunfälle mit mehreren Verletzten – verlangen uns alles ab. Die schiere Anzahl der Betroffenen, die Koordination der Rettungsmaßnahmen und die ständige Frage, ob wir genug Ressourcen haben, sind belastend.



Eine Notfallsanitäterin schilderte: *„Nach einem Massenunfall auf der Autobahn war ich am Ende meiner Kräfte. Überall lagen Verletzte, und ich wusste, dass wir nicht allen gleichzeitig helfen konnten. Dieses Gefühl, entscheiden zu müssen, wem du zuerst hilfst, ist unerträglich.“*

Auswirkungen der Belastungen auf das Privat- und Familienleben

Die Belastungen, die wir im Einsatz erleben, hören nicht auf, wenn wir nach Hause kommen. Für unsere Partnerinnen, Partner und Familien kann das schwer nachvollziehbar sein. Oft kommen wir nach Hause und sind nicht bereit, zu reden. Wir ziehen uns zurück, sind gereizt oder emotional abwesend.

Ein Beispiel aus der Familie:

Ein Feuerwehrmann erzählte uns: *„Nach einem besonders schweren Einsatz kam ich nach Hause, setzte mich wortlos aufs Sofa und starrte vor mich hin. Meine Frau fragte, was los sei, aber ich konnte nicht antworten. Ich wollte sie nicht belasten. Doch sie fühlte sich ausgeschlossen und dachte, ich würde ihr nicht vertrauen.“*

Dieses Schweigen ist ein häufiges Problem. Wir wollen unsere Liebsten schützen, doch das führt oft zu Missverständnissen. Partnerinnen, Partner fühlen sich ausgeschlossen, Kinder spüren die Distanz, ohne sie zu verstehen, und die Beziehung wird belastet.

Kinder in Retter-Familien erleben diese Herausforderungen oft besonders intensiv. Sie merken, dass etwas nicht stimmt, auch wenn sie die Zusammenhänge nicht verstehen. Eine Mutter, deren Mann bei der Feuerwehr arbeitet, berichtete: *„Unser Sohn fragte eines Tages: ‚Warum ist Papa immer so traurig?‘ Das war der Moment, in dem wir gemerkt haben, dass wir etwas ändern müssen.“*



Typische Szenarien und Situationen, die nachwirken

Es gibt bestimmte Arten von Einsätzen, die besonders häufig Spuren hinterlassen:

1. **Verkehrsunfälle:** Die Bilder von zerstörten Fahrzeugen, Verletzten und manchmal auch Toten sind schwer zu vergessen.
2. **Brände mit Todesfolge:** Das Wissen, dass Menschen in den Flammen ihr Leben verloren haben, begleitet uns oft lange.
3. **Selbstmorde:** Diese Einsätze sind emotional besonders belastend, da sie oft viele Fragen aufwerfen.
4. **Einsätze mit Kindern:** Wie bereits erwähnt, sind diese Einsätze für viele Einsatzkräfte die schwersten.

Ein Kollege fasste es so zusammen: *„Es ist nicht die körperliche Anstrengung, die uns fertig macht. Es sind die Bilder, die wir nicht mehr aus dem Kopf bekommen. Die Stimmen, die Schreie, die Stille danach.“*

Die Bedeutung von Gemeinschaft und Unterstützung

Was uns als Einsatzkräfte oft hilft, ist die Gemeinschaft. Der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen, die die gleichen Erfahrungen gemacht haben, kann unglaublich entlastend sein. In der Feuerwehr haben wir eine Art „stille Übereinkunft“: Wir sind füreinander da, wenn die Belastung zu groß wird.

Doch die wichtigste Unterstützung kommt von unseren Familien. Ihr seid diejenigen, die uns auffangen, wenn wir nach einem schweren Einsatz nach Hause kommen. Ihr gebt uns Halt, wenn wir selbst nicht mehr weiterwissen.



Dieses Kapitel soll euch zeigen, was in uns vorgeht und warum wir manchmal so reagieren, wie wir es tun. Es soll euch helfen, uns besser zu verstehen, und euch den Mut geben, uns durch die schwierigen Momente zu begleiten. Denn eines ist sicher: **Gemeinsam sind wir stärker – im Einsatz und zu Hause.**

3. Anzeichen erkennen: Wenn der Einsatz nach Hause kommt

Die Belastungen eines Einsatzes verschwinden nicht einfach, wenn wir nach Hause kommen. Oft bringen wir sie mit – in unseren Gedanken, in unseren Emotionen, manchmal sogar in unserem Verhalten. Für unsere Partnerinnen, Partner und Familien kann es schwer sein, diese Veränderungen zu verstehen und richtig einzuordnen. Dieses Kapitel soll helfen, typische Anzeichen zu erkennen, die darauf hinweisen, dass ein Einsatz uns noch immer beschäftigt, und zeigen, wie Partnerinnen und Partner damit umgehen können, ohne sich selbst zu überfordern.





Typische Warnsignale: Rückzug, Gereiztheit, Schlafprobleme

Nicht jeder belastende Einsatz führt zu sichtbaren Veränderungen, aber viele hinterlassen Spuren, die sich auf unterschiedliche Weise zeigen können. Zu den häufigsten Warnsignalen gehören:

- **Rückzug:**

Nach einem schweren Einsatz ziehen sich viele Einsatzkräfte zurück. Sie meiden Gespräche, verbringen mehr Zeit allein und wirken emotional abwesend. Rückzug kann ein Schutzmechanismus sein, um die Erlebnisse innerlich zu verarbeiten, ohne andere damit zu belasten.

Beispiel: Eine Feuerwehrfrau erzählte uns: „Nach einem Einsatz, bei dem wir einen Mann aus einem brennenden Auto bergen mussten, wollte ich tagelang mit niemandem sprechen. Ich saß einfach nur im Garten, starrte vor mich hin und war in meinen Gedanken gefangen.“

- **Gereiztheit:**

Gereiztheit ist ein weiteres häufiges Anzeichen von unverarbeiteten Belastungen. Kleinigkeiten, die früher kaum beachtet wurden, können plötzlich zu Konflikten führen. Dies ist oft ein Ausdruck von innerem Stress, der sich in der Kommunikation nach außen entlädt.

Beispiel: Eine Partnerin berichtete: „Nach einem schweren Einsatz wurde mein Mann wegen jeder Kleinigkeit laut. Ich wusste, dass etwas nicht stimmte, aber ich hatte Angst, ihn darauf anzusprechen, weil ich dachte, es würde alles nur schlimmer machen.“

- **Schlafprobleme:**

Viele Einsatzkräfte kämpfen mit Schlafstörungen. Alpträume, häufiges Aufwachen oder die Unfähigkeit, überhaupt einzuschlafen, sind oft ein Zeichen dafür, dass der Einsatz in Gedanken noch nicht abgeschlossen ist.



Beispiel: Eine Rettungssanitäterin erzählte: „Nach einem Unfall mit einem Kind habe ich wochenlang schlecht geschlafen. Immer wieder habe ich im Traum die Szene vor mir gesehen und bin schweißgebadet aufgewacht.“

Verhalten, das auf unverarbeitete Belastungen hinweisen kann

Neben den offensichtlichen Warnsignalen gibt es subtilere Verhaltensweisen, die darauf hinweisen können, dass ein Einsatz noch nachwirkt. Dazu gehören:

- **Übermäßige Kontrolle oder Perfektionismus:** Manche Einsatzkräfte reagieren auf belastende Erlebnisse, indem sie versuchen, in anderen Bereichen ihres Lebens Kontrolle zu gewinnen. Sie wirken pedantisch oder übertrieben akribisch, um die gefühlte Ohnmacht auszugleichen.
- **Emotionale Abwesenheit:** Wenn der Partner oder die Partnerin plötzlich distanziert wirkt, weniger lacht oder kaum Interesse an gemeinsamen Aktivitäten zeigt, kann das ein Zeichen sein, dass die Gedanken noch beim Einsatz sind.
- **Verdrängung durch Aktivität:** Manche Einsatzkräfte stürzen sich nach belastenden Erlebnissen in Arbeit, Hobbys oder andere Tätigkeiten, um sich abzulenken und die Gedanken an den Einsatz zu verdrängen.

Wie Partnerinnen und Partner Veränderungen erkennen können

Es ist nicht immer einfach, solche Anzeichen zu erkennen, besonders wenn sie schleichend auftreten. Doch es gibt Möglichkeiten, als Partnerin und Partner aufmerksam zu bleiben:



- **Beobachten:**

Achte darauf, ob sich das Verhalten deines Partners oder deiner Partnerin plötzlich verändert. Ist er oder sie ruhiger als sonst? Werden Routinen plötzlich vernachlässigt? Verhält sich dein Gegenüber ungewohnt gereizt oder emotional abwesend?

- **Gespräche suchen:**

Auch wenn es schwerfällt, über belastende Erlebnisse zu sprechen, kann ein vorsichtiges Gespräch oft viel bewirken. Offene Fragen wie „*Wie geht es dir wirklich?*“ oder „*Möchtest du mir erzählen, was dich beschäftigt?*“ können einen ersten Schritt darstellen.

Tipp: Vermeide es, zu drängen oder Forderungen zu stellen. Ein Satz wie „*Du musst mit mir darüber reden!*“ kann zusätzlichen Druck aufbauen und den Rückzug verstärken.

- **Geduldig bleiben:**

Veränderungen im Verhalten verschwinden nicht über Nacht. Manchmal braucht es Wochen oder Monate, bis belastende Erlebnisse verarbeitet sind. Wichtig ist, Geduld zu haben und immer wieder kleine Signale der Unterstützung zu senden.

Der Balanceakt: Unterstützen, ohne zu überfordern

Als Partnerin und Partner möchtest du helfen, aber es ist wichtig, dabei auch auf dich selbst zu achten. Dieser Balanceakt ist nicht immer einfach, aber er ist entscheidend, um langfristig füreinander da sein zu können.

- **Eigene Grenzen erkennen:**

Es ist verständlich, dass du deinem Partner oder deiner Partnerin helfen möchtest, aber du darfst dabei nicht deine eigenen Bedürfnisse vergessen. Wenn du das Gefühl hast, dass dich die Situation überfordert, ist es wichtig, dir selbst Unterstützung zu suchen – sei es durch Gespräche mit Freunden, Beratungsstellen oder therapeutische Hilfe.

- **Hilfsangebote einbeziehen:**

Manchmal reicht die Unterstützung aus dem eigenen Umfeld nicht aus. In solchen Fällen können externe Hilfsangebote wie Feuerwehr-Seelsorge, Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) oder professionelle Therapie eine wichtige Rolle spielen. Es ist kein Zeichen von Schwäche, diese Angebote in Anspruch zu nehmen – weder für die Einsatzkraft noch für die Familie.

- **Kleine Gesten, große Wirkung:**

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die eine große Wirkung haben. Eine Umarmung, eine liebevolle Notiz oder einfach nur das Angebot, gemeinsam spazieren zu gehen, können zeigen, dass du da bist, ohne Druck auszuüben.

Ein Beispiel aus der Praxis:

Eine Frau, deren Mann als Feuerwehrmann arbeitet, erzählte uns: *„Nach einem schweren Einsatz war er wie ausgewechselt. Er sprach nicht mehr mit mir, war ständig gereizt und zog sich zurück. Ich wusste nicht, wie ich damit umgehen sollte, bis ich angefangen habe, ihm einfach zuzuhören. Eines Abends setzte ich mich zu ihm und sagte: ‚Ich bin hier, wenn du reden möchtest.‘ Es hat Wochen gedauert, aber irgendwann hat er angefangen, sich zu öffnen. Heute wissen wir beide, dass es okay ist, Zeit zu brauchen.“*



Dieses Kapitel soll euch helfen, typische Warnsignale zu erkennen und euch zeigen, wie ihr als Partnerinnen oder Partner die Balance zwischen Unterstützung und Selbstfürsorge finden könnt. Es ist wichtig zu wissen, dass ihr nicht allein seid und dass es immer Wege gibt, die Herausforderungen gemeinsam zu meistern.



4. Unterstützung im Alltag: Was kann ich tun?

Der Alltag mit einer Einsatzkraft kann herausfordernd sein, besonders wenn Belastungen aus dem Beruf ihren Weg ins Privatleben finden. Doch es gibt Möglichkeiten, wie du deinen Partner oder deine Partnerin unterstützen kannst, ohne dich selbst dabei zu verlieren. Kleine Gesten, offene Gespräche und eine stabile Umgebung können helfen, die Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen.





Praktische Tipps für den Umgang mit belasteten Partnerinnen oder Partnern

Der Umgang mit einem Partner, der von einem Einsatz emotional oder psychisch belastet ist, erfordert Einfühlungsvermögen und Geduld. Hier sind einige praktische Ansätze, die dir helfen können:

1. Zuhören, wenn der richtige Moment kommt:

Manchmal brauchen Einsatzkräfte Zeit, um das Erlebte zu verarbeiten, bevor sie darüber sprechen können. Zwingen deinen Partner nicht, sofort alles zu erzählen. Stattdessen kannst du signalisieren, dass du bereit bist zuzuhören, wenn er oder sie dazu bereit ist.

Tipp: Ein einfacher Satz wie „Wenn du reden möchtest, bin ich da“ kann viel bewirken.

2. Geduld haben:

Belastungen verschwinden nicht über Nacht. Dein Partner oder deine Partnerin braucht möglicherweise Wochen oder Monate, um das Erlebte zu verarbeiten. Geduld ist in dieser Zeit eine wichtige Tugend.

3. Vermeide Schuldzuweisungen:

Sätze wie „Du bist immer so still“ oder „Warum bist du so gereizt?“ können zusätzlichen Druck erzeugen. Stattdessen ist es hilfreich, Verständnis zu zeigen und nach Wegen zu suchen, gemeinsam damit umzugehen.

4. Ermutige zur Selbstfürsorge:

Unterstütze deinen Partner oder deine Partnerin dabei, Wege zu finden, mit der Belastung umzugehen – sei es durch Sport, Gespräche mit Kolleginnen, Kollegen oder den Besuch von Beratungsstellen.



Kommunikation: Offenheit fördern, ohne Druck auszuüben

Gespräche sind der Schlüssel, um emotionale Belastungen zu teilen, doch viele Einsatzkräfte haben Schwierigkeiten, über ihre Gefühle zu sprechen. Die richtige Kommunikation kann helfen, diese Barriere zu überwinden.

1. Offene Fragen stellen:

Anstatt geschlossene Fragen wie *„War der Einsatz schwer?“* zu stellen, wähle offene Fragen, die Raum für Details lassen: *„Wie fühlst du dich nach dem Einsatz?“* oder *„Möchtest du mir erzählen, was passiert ist?“*

2. Aktives Zuhören:

Zeige deinem Partner, dass du wirklich zuhörst. Nicke, stelle Verständnisfragen oder wiederhole, was du gehört hast, um sicherzustellen, dass du es richtig verstanden hast.

Beispiel: Wenn dein Partner sagt: *„Es war heute schwer.“* kannst du antworten: *„Möchtest du mir erzählen, was genau passiert ist?“*

3. Vermeide Ratschläge, wenn sie nicht gefragt sind:

Manchmal wollen Einsatzkräfte einfach nur reden, ohne eine Lösung zu hören. Sätze wie *„Du hättest das so machen sollen“* oder *„Vielleicht hilft es, wenn du...“* können kontraproduktiv sein, wenn sie nicht ausdrücklich gewünscht werden.

4. Schweigen aushalten:

Manchmal braucht es keine Worte, sondern einfach nur deine Präsenz. Das gemeinsame Schweigen kann ebenso wertvoll sein wie ein tiefes Gespräch.

Kleine Gesten mit großer Wirkung: Trost und Nähe geben

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die den größten Unterschied machen. Eine liebevolle Geste kann deinem Partner oder deiner Partnerin zeigen, dass du da bist, ohne dass große Worte nötig sind.



1. **Physische Nähe:**

Eine Umarmung, eine Berührung an der Schulter oder das Halten der Hand kann Trost spenden und Sicherheit vermitteln.

Beispiel: Eine Frau erzählte: „Wenn mein Mann still und nachdenklich ist, setze ich mich einfach neben ihn, nehme seine Hand und sage nichts. Das reicht oft schon.“

2. **Überraschungen:**

Kleine Überraschungen wie das Lieblingsessen, ein spontaner Spaziergang oder ein selbstgeschriebener Zettel mit liebevollen Worten können die Stimmung aufhellen.

3. **Zeit schenken:**

Verbringe bewusst Zeit mit deinem Partner oder Partnerin, auch wenn es nur ein paar Minuten am Tag sind. Gemeinsam einen Film schauen, ein Gesellschaftsspiel spielen oder zusammen kochen kann helfen, die Verbindung zu stärken.

4. **Rituale schaffen:**

Rituale geben Sicherheit und können in schwierigen Zeiten Stabilität bieten. Das kann ein gemeinsames Frühstück, ein abendlicher Spaziergang oder das Vorlesen eines Buches sein.

Stabilität im Alltag schaffen: Routinen und gemeinsame Aktivitäten

Ein stabiler Alltag kann deinem Partner oder deiner Partnerin helfen, sich nach belastenden Einsätzen zu erholen. Routinen und gemeinsame Aktivitäten bieten Struktur und Sicherheit.

1. **Feste Zeiten einhalten:**

Plane feste Zeiten für Mahlzeiten, Freizeit und Erholung. Diese Regelmäßigkeit kann helfen, einen Anker im Alltag zu finden.



2. **Gemeinsam aktiv sein:**

Gemeinsame Aktivitäten wie Sport, Gartenarbeit oder ein Hobby können dabei helfen, den Kopf freizubekommen und gleichzeitig die Verbindung zueinander zu stärken.

Beispiel: Eine Feuerwehrfrau erzählte: „Nach einem schwierigen Einsatz hat mein Mann mich überredet, mit ihm wandern zu gehen. Es hat mir geholfen, den Kopf freizubekommen und einfach mal durchzuatmen.“

3. **Freiräume lassen:**

Stabilität bedeutet auch, Freiräume zu schaffen. Gib deinem Partner oder deiner Partnerin die Möglichkeit, sich zurückzuziehen, wenn es nötig ist, aber sei da, wenn Unterstützung gewünscht wird.

4. **Den Alltag erleichtern:**

Unterstütze deinen Partner oder deine Partnerin bei Alltagsaufgaben, wenn die Belastung groß ist. Das kann so einfach sein wie das Übernehmen von Haushaltsaufgaben oder das Organisieren von Terminen.

Ein Beispiel aus der Praxis:

Ein Paar, das seit zehn Jahren zusammen ist, berichtete uns: „Nach einem schweren Einsatz war mein Mann wie ausgewechselt. Ich wusste nicht, wie ich ihm helfen sollte, also habe ich angefangen, kleine Dinge für ihn zu tun. Ich habe sein Lieblingsessen gekocht, ihm seine Lieblingsmusik vorgespielt und ihm einfach Raum gegeben. Nach ein paar Tagen hat er angefangen zu reden, und wir haben es gemeinsam geschafft, diese Zeit zu überstehen.“



Dieses Kapitel soll dir Werkzeuge an die Hand geben, um im Alltag Unterstützung zu leisten, ohne dich selbst dabei zu überfordern. Kleine Gesten, offene Gespräche und eine stabile Umgebung können helfen, die Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen. Denn am Ende ist es die Verbindung zwischen euch, die zählt – eine Verbindung, die stärker ist als jeder Einsatz.

5. Selbstfürsorge für Partnerinnen und Partner

Die Unterstützung einer Einsatzkraft kann belastend sein, insbesondere wenn die Erlebnisse aus dem Beruf ihren Weg in den Alltag und die Beziehung finden. Inmitten dieser Herausforderungen ist es leicht, die eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen. Doch um langfristig stark zu bleiben und deinem Partner oder deiner Partnerin wirklich helfen zu können, ist es wichtig, auch auf dich selbst zu achten. Selbstfürsorge ist kein Luxus – sie ist eine Notwendigkeit.





Warum die Unterstützung nur funktionieren kann, wenn man selbst stabil bleibt

Es ist wie beim Fliegen: In einem Notfall wird dir gesagt, zuerst deine eigene Sauerstoffmaske aufzusetzen, bevor du anderen hilfst. Dasselbe gilt im Alltag mit einer belasteten Einsatzkraft. Du kannst nur dann langfristig unterstützen, wenn du selbst stabil bist – körperlich, emotional und mental.

Belastete Partnerinnen oder Partner neigen oft dazu, sich selbst hintenanzustellen. Sie konzentrieren sich auf die Bedürfnisse ihres Partners oder ihrer Partnerin und vergessen dabei, wie wichtig es ist, ihre eigenen Batterien aufzuladen. Doch wenn du deine eigenen Grenzen nicht respektierst, wirst du irgendwann ausgelaugt sein.

Ein Beispiel aus dem Alltag:

Eine Partnerin berichtete uns: *„Ich wollte immer für meinen Mann da sein, wenn er nach einem schweren Einsatz nach Hause kam. Ich habe ihm zugehört, ihn unterstützt und versucht, alles perfekt zu machen. Aber irgendwann war ich selbst so erschöpft, dass ich kaum noch die Kraft hatte, mich um unsere Kinder zu kümmern. Erst als ich anfing, auch auf mich selbst zu achten, wurde es besser.“*

Eigene Bedürfnisse erkennen und wertschätzen

Der erste Schritt zur Selbstfürsorge ist das Erkennen deiner eigenen Bedürfnisse. Viele Partnerinnen oder Partner stellen sich selbst infrage, wenn sie Zeit für sich beanspruchen: *„Ist es egoistisch, mal eine Pause zu machen?“* Die Antwort ist klar: Nein, es ist nicht egoistisch, sondern notwendig.



Frage dich selbst:

1. Was brauche ich, um mich wohlfühlen?
2. Welche Aktivitäten geben mir Energie?
3. Was raubt mir Energie, und wie kann ich das minimieren?

Es kann hilfreich sein, regelmäßig innezuhalten und ehrlich mit dir selbst zu sein. Notiere dir, wie du dich fühlst, und erkenne an, dass auch deine Bedürfnisse wichtig sind.

Strategien zur Stressbewältigung und Stärkung der eigenen Ressourcen

Selbstfürsorge bedeutet nicht, egoistisch zu sein, sondern proaktiv für dein eigenes Wohlbefinden zu sorgen. Hier sind einige Strategien, die dir helfen können, deine Ressourcen zu stärken:

1. Zeit für dich selbst einplanen:

Plane bewusst Zeit ein, in der du dich nur um dich selbst kümmerst. Das kann ein Spaziergang, ein Buch oder ein entspanntes Bad sein. Diese Momente helfen dir, wieder Energie zu tanken.

Tipp: Blocke dir diese Zeiten in deinem Kalender, genau wie du es bei einem wichtigen Termin tun würdest.

2. Freundschaften pflegen:

Der Austausch mit Freunden oder Familie kann entlastend sein. Rede mit Menschen, denen du vertraust, über deine Gefühle und Erlebnisse. Oft hilft es, einfach mal auszusprechen, was dich bewegt.

Beispiel: Eine Frau erzählte uns: „*Ich habe eine Freundin, die auch mit einem Feuerwehrmann verheiratet ist. Wir treffen uns regelmäßig und reden über alles. Das gibt mir das Gefühl, nicht allein zu sein.*“



3. Körperliche Aktivität:

Sport und Bewegung sind bewährte Methoden, um Stress abzubauen. Ob Joggen, Yoga oder einfach ein langer Spaziergang – Bewegung hilft, den Kopf freizubekommen und körperliche Spannungen zu lösen.

4. Achtsamkeit und Entspannung:

Praktiken wie Meditation, Atemübungen oder Achtsamkeit können helfen, den Geist zu beruhigen und die innere Balance wiederzufinden.

Tipp: Starte deinen Tag mit einer 5-minütigen Atemübung. Atme tief ein und aus und konzentriere dich nur auf deinen Atem.

5. Professionelle Unterstützung:

Es ist kein Zeichen von Schwäche, sich Hilfe zu holen. Gespräche mit einem Therapeuten oder der Besuch einer Selbsthilfegruppe können dir dabei helfen, besser mit den Herausforderungen umzugehen.

Beispiele aus dem Alltag von Partnerinnen und Partnern

Die Geschichten anderer Partnerinnen oder Partner können inspirieren und zeigen, dass es viele Wege gibt, Selbstfürsorge in den Alltag zu integrieren:

- **Martinas Geschichte:**

„Mein Mann ist Feuerwehrmann, und nach einem schweren Einsatz wollte er oft nicht reden. Früher hat mich das frustriert, aber dann habe ich gelernt, ihm einfach Raum zu geben. Während er Zeit für sich hatte, bin ich ins Fitnessstudio gegangen. Das hat uns beiden geholfen: Er hatte seine Ruhe, und ich konnte Stress abbauen.“



- **Annes Geschichte:**

„Ich habe irgendwann gemerkt, dass ich selbst total ausgelaugt war. Also habe ich angefangen, mir jede Woche einen Abend nur für mich zu nehmen. Ich treffe mich mit einer Freundin oder schaue meine Lieblingsserie. Diese kleinen Auszeiten geben mir die Energie, die ich brauche, um für meinen Mann da zu sein.“

- **Peters Geschichte:**

„Meine Frau ist Notfallsanitäterin, und nach einem besonders schlimmen Einsatz war sie tagelang völlig neben sich. Ich habe mir dann bewusst Zeit genommen, um mit Freunden Tennis zu spielen oder einfach mal alleine wandern zu gehen. Das hat mir geholfen, nicht selbst die Nerven zu verlieren.“

Die Balance zwischen Geben und Nehmen

Selbstfürsorge bedeutet, die Balance zwischen der Unterstützung deines Partners oder deiner Partnerin und der Fürsorge für dich selbst zu finden. Es geht nicht darum, perfekt zu sein oder immer stark zu wirken, sondern darum, ehrlich mit dir selbst zu sein und deine eigenen Grenzen zu respektieren.

Du bist ein wichtiger Teil im Leben deines Partners, aber du bist auch ein eigenständiger Mensch mit eigenen Bedürfnissen und Gefühlen. Indem du für dich selbst sorgst, stärkst du nicht nur dich, sondern auch eure Beziehung. Denn nur wenn du selbst stabil bist, kannst du langfristig eine Stütze sein.



Dieses Kapitel soll dir Mut machen, dich um dich selbst zu kümmern und zu erkennen, dass du genauso wichtig bist wie die Einsatzkraft, die du unterstützt. Selbstfürsorge ist keine Schwäche – sie ist die Grundlage, auf der alles andere aufbaut.

6. Kinder in Retter-Familien

Das Leben in einer Familie, in der ein Elternteil als Einsatzkraft arbeitet, ist besonders. Kinder spüren oft mehr, als wir glauben. Sie bemerken, wenn ihre Eltern angespannt oder belastet sind, auch wenn sie nicht genau verstehen, warum. Dieses Kapitel soll helfen, wie Kinder den Beruf oder das Ehrenamt ihrer Eltern wahrnehmen, wie wir ihnen Sicherheit geben und wie wir durch Rituale und offene Kommunikation ein stabiles Familienleben schaffen können.





Wie Kinder den Beruf oder das Ehrenamt der Eltern wahrnehmen

Kinder sehen ihre Eltern oft als Helden – und das zu Recht. Wenn Mama oder Papa Feuerwehrfrau, Rettungssanitäter oder Polizist ist, wird das häufig mit Stolz erzählt: *„Mein Papa rettet Menschen.“* oder *„Meine Mama fährt im Rettungswagen.“* Für Kinder ist das beeindruckend, aber es kann auch beängstigend sein.

Vor allem, wenn Kinder bemerken, dass dieser Beruf Risiken birgt oder ihre Eltern nach einem Einsatz verändert wirken, können sie sich Sorgen machen. Sie fragen sich: *„Warum ist Mama traurig?“* oder *„Warum ist Papa immer so müde?“* Kinder spüren die Belastungen, auch wenn sie nicht direkt darüber sprechen.

Ein Junge erzählte einmal seiner Lehrerin: *„Mein Papa geht nachts weg, um Menschen zu retten, aber manchmal kommt er nach Hause und redet nicht mehr mit uns.“* Solche Momente zeigen, wie stark Kinder die Arbeit ihrer Eltern wahrnehmen und welche Auswirkungen sie auf das Familienleben haben können.



Altersgerechte Kommunikation über belastende Einsätze

Kinder verstehen die Welt anders als Erwachsene. Deshalb ist es wichtig, mit ihnen offen und ehrlich zu sprechen, dabei aber altersgerecht vorzugehen.

1. Kleine Kinder (3–6 Jahre):

In diesem Alter verstehen Kinder noch nicht die Details eines Einsatzes, aber sie merken, wenn etwas nicht stimmt. Hier kann es helfen, einfache Erklärungen zu geben:

- *„Papa hatte heute einen anstrengenden Tag, weil er jemandem helfen musste.“*
- *„Mama ist müde, weil sie in der Nacht gearbeitet hat.“*

Wichtig ist, den Kindern Sicherheit zu vermitteln und nicht zu viele Details zu teilen, die sie überfordern könnten.

2. Grundschulkind (7–12 Jahre):

Kinder in diesem Alter stellen mehr Fragen und wollen verstehen, was passiert. Sie können oft mehr verarbeiten, als wir glauben, aber die Informationen sollten trotzdem vorsichtig dosiert werden.

- Beispiel: *„Es gab heute einen großen Unfall, und ich musste helfen. Es war schwierig, aber ich bin froh, dass ich helfen konnte.“*

Kinder in diesem Alter können auch anfangen, Ängste zu entwickeln, insbesondere wenn sie erfahren, dass der Beruf der Eltern gefährlich sein kann.



3. Jugendliche (13+ Jahre):

Jugendliche sind oft in der Lage, die Belastungen des Berufs ihrer Eltern besser zu verstehen. Hier kann man offener sprechen, aber auch ihre Meinung einbeziehen.

- Beispiel: *„Der Einsatz war heute wirklich schwer. Es tut mir leid, wenn ich in den nächsten Tagen etwas stiller bin.“*

Jugendliche sollten ermutigt werden, ihre eigenen Gefühle zu äußern und Fragen zu stellen.

Schutz und Sicherheit im Familienleben schaffen

Ein stabiler und sicherer Alltag ist besonders wichtig für Kinder, deren Eltern in Berufen arbeiten, die mit unvorhersehbaren und belastenden Einsätzen verbunden sind. Sicherheit entsteht durch Verlässlichkeit, offene Kommunikation und das Gefühl, dass die Familie ein sicherer Hafen ist.

- **Verlässlichkeit zeigen:**

Auch wenn der Alltag durch Schichtarbeit und Einsätze oft unregelmäßig ist, sollten Kinder das Gefühl haben, dass ihre Eltern immer für sie da sind.

- Beispiel: *„Auch wenn ich heute Abend arbeite, bin ich morgen früh da, um mit dir zu frühstücken.“*

- **Emotionale Sicherheit bieten:**

Kinder sollten wissen, dass sie über ihre Ängste und Sorgen sprechen können, ohne dafür bewertet zu werden.

- **Transparenz schaffen:**

Es hilft, Kindern vorab zu erklären, warum Einsätze manchmal schwierig sind und dass es in Ordnung ist, wenn Mama oder Papa nach einem Arbeitstag Zeit für sich braucht.



Rituale und Routinen, die Kindern Stabilität geben

Rituale und Routinen sind für Kinder besonders wichtig, da sie ihnen Halt und Struktur geben – gerade in einem Alltag, der durch die Arbeit der Eltern oft unvorhersehbar ist.

1. **Gemeinsame Mahlzeiten:**

Selbst wenn der Tag hektisch war, können gemeinsame Mahlzeiten ein wichtiger Ankerpunkt im Familienleben sein. Kinder lieben diese Momente, in denen sie ihre Geschichten erzählen können.

2. **Abendrituale:**

Rituale vor dem Schlafengehen, wie das Vorlesen einer Geschichte oder ein kurzes Gespräch über den Tag, geben Kindern das Gefühl, dass alles in Ordnung ist.

3. **Wiederkehrende Aktivitäten:**

Plane regelmäßig wiederkehrende Aktivitäten ein, die die Familie zusammenbringen, wie ein wöchentlicher Ausflug, ein Spieleabend oder ein gemeinsames Frühstück am Sonntag.

4. **Persönliche Rituale:**

Manche Familien schaffen persönliche Rituale, die eng mit der Arbeit der Eltern verbunden sind. Ein Beispiel ist das Verabschiedungsritual vor einem Einsatz oder das Begrüßungsritual nach der Rückkehr.

Beispiel: Eine Familie erzählte: „Immer wenn Papa vom Einsatz zurückkommt, umarmt er uns alle, und wir setzen uns für fünf Minuten zusammen. Das gibt uns ein gutes Gefühl.“



Project for Life

Ein Beispiel aus der Praxis:

Eine Feuerwehrfrau erzählte: *„Meine Tochter hatte immer Angst, wenn ich nachts weg musste. Also habe ich angefangen, ihr vor dem Schlafengehen einen Zettel zu schreiben, den sie morgens lesen kann. Darauf steht, dass ich sie lieb habe und dass ich bald wieder da bin. Das hat ihr sehr geholfen.“*



Dieses Kapitel zeigt, wie wichtig es ist, Kinder in Retter-Familien zu stärken und ihnen das Gefühl von Sicherheit und Stabilität zu geben. Mit offener Kommunikation, festen Routinen und viel Einfühlungsvermögen kannst du deinen Kindern helfen, den Beruf ihrer Eltern zu verstehen und gleichzeitig eine starke, liebevolle Bindung zu schaffen. Kinder sind widerstandsfähiger, als wir oft glauben – sie brauchen nur den richtigen Halt, um daran zu wachsen.

7. Wenn die Belastung zu groß wird: Hilfe annehmen

Manchmal reichen eigene Kraft, familiäre Unterstützung und gute Absichten nicht aus, um die Belastungen des Einsatzlebens zu bewältigen. In solchen Momenten ist es wichtig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen – für die Einsatzkraft selbst, aber auch für die Partnerinnen, Partner und Familien. Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Ausdruck von Mut und Verantwortung. Dieses Kapitel zeigt, wann Unterstützung notwendig ist, welche Angebote es gibt und wie ihr den Weg zur Hilfe findet.





Wann professionelle Unterstützung notwendig ist

Es ist nicht immer leicht zu erkennen, wann der Punkt erreicht ist, an dem Hilfe von außen erforderlich wird. Oft neigen Einsatzkräfte und ihre Familien dazu, Schwierigkeiten zu verdrängen oder zu glauben, sie müssten alles alleine bewältigen. Doch es gibt Anzeichen, die darauf hinweisen, dass es Zeit ist, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen:

1. Anhaltende Verhaltensänderungen:

Wenn Rückzug, Gereiztheit oder emotionale Abwesenheit über Wochen oder Monate anhalten und keine Besserung in Sicht ist, ist dies ein klares Signal.

2. Schlafstörungen oder Alpträume:

Schlafprobleme, die dazu führen, dass sich die Einsatzkraft dauerhaft erschöpft fühlt oder nicht regenerieren kann, sollten ernst genommen werden.

3. Körperliche Beschwerden ohne medizinischen Grund:

Stress und unverarbeitete Belastungen äußern sich oft in körperlichen Symptomen wie Kopfschmerzen, Magenproblemen oder Herzrasen.

4. Zunahme von Konflikten in der Familie:

Wenn die Belastungen des Einsatzlebens die Beziehung belasten, häufige Streitigkeiten auslösen oder das Familienleben beeinträchtigen, kann professionelle Hilfe notwendig sein.

5. Gefühl der Hoffnungslosigkeit:

Wenn die betroffene Person das Gefühl hat, dass nichts helfen kann, oder wenn Gedanken an Selbstverletzung oder Suizid aufkommen, ist sofortige Hilfe erforderlich.



Übersicht über verfügbare Angebote: Feuerwehr-Seelsorge, PSNV, Therapie

Es gibt zahlreiche Hilfsangebote, die speziell auf die Bedürfnisse von Einsatzkräften und ihren Familien zugeschnitten sind. Hier sind einige der wichtigsten Anlaufstellen:

1. **Feuerwehr-Seelsorge (PSNV-E):**

Die Seelsorge der Feuerwehr bietet Gespräche und Unterstützung bei psychischen Belastungen an. Die Seelsorger*innen kennen die Herausforderungen des Einsatzdienstes und können oft einfühlsam und praxisnah helfen.

Kontaktaufnahme: Über die eigene Feuerwehr oder die Kreis- und Landesfeuerwehrverbände.

2. **Therapeutische Angebote:**

Psychologische oder psychotherapeutische Unterstützung kann helfen, tiefere Probleme aufzuarbeiten. Es gibt speziell ausgebildete Therapeut*innen, die Erfahrung mit Einsatzkräften und deren Herausforderungen haben.

Tipp: Informiere dich über Therapeuten, die auf Traumatherapie spezialisiert sind.

3. **Telefonische Hotlines:**

- **Nummer gegen Kummer:** Kostenlose Hotline für Familien, die Unterstützung suchen.
- **Feuerwehr-Seelsorge-Telefon:** Viele Landesverbände bieten eine 24/7-Hotline für Einsatzkräfte an.
- **Trauma-Hotlines:** Es gibt spezielle Hotlines für Menschen, die traumatische Erlebnisse verarbeiten müssen.



Tipps, wie Partnerinnen, Partner und Familien den Weg zur Hilfe finden

Hilfe zu suchen, erfordert oft Überwindung – besonders in Berufen oder der ehrenamtlichen Rettung, in denen Stärke und Belastbarkeit Teil des Selbstbildes sind. Hier sind einige Tipps, wie ihr diesen Schritt leichter machen könnt:

1. Offen über den Bedarf sprechen:

Als Partnerin oder Partner kannst du vorsichtig darauf hinweisen, dass es hilfreich sein könnte, Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Sätze wie *„Ich merke, dass dich etwas belastet, und ich glaube, es wäre gut, wenn wir gemeinsam jemanden finden, der helfen kann“* können Türen öffnen.

2. Hilfe gemeinsam suchen:

Recherchiere nach verfügbaren Angeboten und biete an, bei der Kontaktaufnahme zu unterstützen. Manchmal hilft es, wenn der erste Schritt gemeinsam gegangen wird.

3. Den ersten Termin wahrnehmen:

Der erste Termin bei einer Beratungsstelle oder einem Therapeuten kann einschüchternd sein. Biete deinem Partner an, ihn zu begleiten, wenn er sich dadurch sicherer fühlt.

4. Nicht aufgeben:

Wenn die erste Anlaufstelle nicht die richtige ist, gib nicht auf. Manchmal braucht es mehrere Versuche, um die passende Unterstützung zu finden.

5. Netzwerke nutzen:

Tausche dich mit anderen Familien von Einsatzkräften aus. Oft haben sie bereits Erfahrungen mit Hilfsangeboten gemacht und können gute Empfehlungen geben.



Mutmachende Worte: Hilfe anzunehmen ist ein Zeichen von Stärke

Es braucht Mut, sich einzugestehen, dass man Unterstützung braucht. Doch genau dieser Mut zeigt wahre Stärke. Niemand kann alles alleine bewältigen, und das ist in Ordnung.

Ein Feuerwehrmann sagte uns einmal: *„Ich dachte immer, ich müsste alles alleine schaffen. Aber der Moment, in dem ich um Hilfe gebeten habe, war der Moment, in dem es besser wurde. Ich habe gemerkt, dass ich nicht alleine bin.“*

Hilfe anzunehmen bedeutet nicht, dass man gescheitert ist. Es bedeutet, dass man sich selbst und seinen Liebsten genug wert ist, um etwas zu verändern.



Dieses Kapitel soll euch zeigen, dass ihr nicht allein seid und dass es viele Wege gibt, Unterstützung zu finden. Es ist ein Zeichen von Stärke, sich helfen zu lassen – und es ist der erste Schritt zu einem besseren, gemeinsameren Leben.

8. Geschichten aus dem Alltag: Erlebnisse und Lösungen

Die Herausforderungen des Einsatzlebens sind real, aber ebenso real sind die Geschichten von Menschen, die diese Herausforderungen gemeistert haben. In diesem Kapitel teilen wir inspirierende Erfahrungsberichte von Einsatzkräften und ihren Familien, konkrete Beispiele für gelungene Unterstützung und Krisenbewältigung sowie berührende Perspektiven von Kindern, Partnerinnen und Partner. Diese Geschichten zeigen, dass selbst in den schwersten Momenten Hoffnung und Lösungen gefunden werden können.





Eine Familie, die zusammenhält

„Wir sind ein Team – auch in schweren Zeiten.“

Lukas, Feuerwehrmann und Vater von zwei Kindern, erzählt von einem Einsatz, der ihn stark belastet hat. Ein schwerer Verkehrsunfall mit mehreren Toten, darunter ein Kind, hat ihn lange Zeit nicht losgelassen. *„Ich konnte die Bilder nicht vergessen. Nachts habe ich schlecht geschlafen, und tagsüber war ich gereizt. Meine Frau hat das natürlich gemerkt, aber sie hat mich nicht gedrängt. Stattdessen hat sie kleine Dinge für mich getan: mein Lieblingsessen gekocht, mir vorgeschlagen, gemeinsam spazieren zu gehen, oder einfach meine Hand gehalten, wenn ich still war. Das hat mir gezeigt, dass sie da ist, ohne dass ich reden musste. Irgendwann habe ich angefangen, mich zu öffnen, und gemeinsam haben wir das durchgestanden.“*

Lukas betont, wie wichtig diese Unterstützung war: *„Ich wusste, dass ich nicht allein bin. Das hat mir die Kraft gegeben, Hilfe anzunehmen und den Einsatz zu verarbeiten.“*

Ein Kind findet Worte für seine Gefühle

Kinder von Einsatzkräften erleben die Belastungen ihrer Eltern oft auf ihre eigene Weise. Laura, die Tochter eines Notfallsanitäters, beschreibt ihre Gefühle: *„Ich wusste immer, dass Papas Job wichtig ist, aber ich habe ihn auch gehasst. Manchmal war er so müde, dass er nicht mit mir spielen wollte, und ich habe gedacht, er mag mich nicht mehr. Aber dann hat er mir eines Tages gesagt: ‚Laura, es hat nichts mit dir zu tun. Mein Job ist schwer, und ich brauche manchmal Zeit, um wieder ich selbst zu sein. Aber ich liebe dich, egal was passiert.‘ Das hat mir geholfen, ihn besser zu verstehen.“*



Lauras Mutter ergänzt: *„Wir haben angefangen, regelmäßig über Papas Arbeit zu sprechen – kindgerecht natürlich. Das hat Laura geholfen, ihre Ängste und Sorgen auszudrücken, und uns als Familie enger zusammengebracht.“*

Ein Paar findet den Weg aus der Krise

Jana und Tom, ein Rettungssanitäter-Ehepaar, hatten eine schwierige Phase in ihrer Beziehung. *„Wir waren beide im Rettungsdienst tätig, und die Belastungen waren enorm. Nach einem besonders schweren Einsatz, bei dem Tom ein Kind reanimieren musste, hat er sich völlig zurückgezogen. Er sprach kaum noch, und wenn wir redeten, stritten wir.“*

Die Wende kam, als Jana vorschlug, eine Paarberatung in Anspruch zu nehmen: *„Es war uns unangenehm, über unsere Probleme mit einer fremden Person zu sprechen, aber es war das Beste, was wir tun konnten. Wir haben gelernt, wie wir besser miteinander kommunizieren und wie wir uns gegenseitig unterstützen können, ohne uns selbst zu verlieren.“*

Heute sagt Tom: *„Die Beratung hat uns nicht nur als Paar, sondern auch als Familie gestärkt. Wir wissen jetzt, wie wir mit den Belastungen umgehen können, und unsere Beziehung ist stärker als je zuvor.“*

Gelungene Krisenbewältigung: Eine Kollegin packt an

Sarah, Feuerwehrfrau und alleinerziehende Mutter, erzählt, wie sie nach einem traumatischen Einsatz fast aufgeben wollte: *„Ich habe mich ständig gefragt, ob ich bei der Freiwilligen Feuerwehr weitermachen kann. Nachts hatte ich Alpträume, und tagsüber war ich wie betäubt. Meine Mutter hat schließlich gesagt: ‚Du musst etwas tun. Für dich und für deine Tochter.‘“*



Sarah suchte Hilfe bei der Feuerwehr-Seelsorge und begann eine Therapie: *„Ich habe gelernt, wie ich mit den Bildern im Kopf umgehen kann und wie wichtig es ist, mir selbst Pausen zu gönnen. Meine Tochter hat in dieser Zeit bei meiner Mutter übernachtet, damit ich Zeit für mich hatte. Heute weiß ich: Es ist okay, Hilfe anzunehmen. Es war der erste Schritt in ein besseres Leben.“*

Die Perspektive eines Ehemannes

Peter, dessen Frau als Polizistin arbeitet, berichtet von den Herausforderungen, die er als Partner erlebt: *„Es ist nicht leicht, mit einer Einsatzkraft verheiratet zu sein. Nach manchen Schichten war sie so still, dass ich dachte, sie würde mir etwas verschweigen. Aber irgendwann habe ich verstanden, dass sie einfach Zeit braucht, um das Erlebte zu verarbeiten.“*

Peter fand seinen eigenen Weg, mit der Situation umzugehen: *„Ich habe angefangen, ein Tagebuch zu führen. Das hat mir geholfen, meine eigenen Gefühle zu sortieren und zu erkennen, dass ihre Stille nichts mit mir zu tun hat. Heute bin ich geduldiger, und wir haben ein gutes Gleichgewicht gefunden.“*

Ein Junge, der seinen Papa stolz macht

Max, 9 Jahre alt, erzählt: *„Ich finde es cool, dass mein Papa Feuerwehrmann ist. Manchmal habe ich Angst, wenn er zu einem Einsatz fährt, aber Mama sagt dann, dass er gut auf sich aufpasst. Ich habe ihm einmal ein Bild gemalt, auf dem wir alle zusammen sind, damit er weiß, dass ich immer an ihn denke.“*

Max' Vater zeigt das Bild heute noch voller Stolz: *„Das hat mir in einer schwierigen Zeit geholfen. Es hat mir gezeigt, dass ich nicht allein bin und dass ich für meine Familie stark bleiben muss.“*



Was diese Geschichten zeigen

Die Geschichten in diesem Kapitel sind so unterschiedlich wie die Menschen, die sie erlebt haben. Doch sie alle haben eines gemeinsam: Sie zeigen, dass es Wege gibt, die Belastungen des Einsatzlebens zu bewältigen. Ob durch kleine Gesten, offene Gespräche oder professionelle Hilfe – es gibt immer eine Lösung, auch wenn sie nicht sofort sichtbar ist.



Diese Erlebnisse sollen euch ermutigen, nicht aufzugeben, wenn es schwer wird. Ihr seid nicht allein, und es gibt viele, die ähnliche Herausforderungen erlebt und gemeistert haben. Gemeinsam können wir die Stärke finden, die in uns allen steckt.

9. Checklisten und Übungen

Dieses Kapitel bietet dir konkrete Werkzeuge, um die Herausforderungen des Lebens mit einer Einsatzkraft besser zu bewältigen. Mit Checklisten, praktischen Übungen und einem Notfallplan kannst du Anzeichen erkennen, aktiv Unterstützung leisten und gemeinsam mit deinem Partner oder deiner Partnerin Wege aus belastenden Situationen finden.





Checkliste: Wie erkenne ich, dass meine Partnerin oder mein Partner Hilfe braucht?

Es ist nicht immer einfach zu erkennen, ob dein Partner oder deine Partnerin Unterstützung benötigt, besonders wenn die Belastung nicht offen angesprochen wird. Diese Anzeichen können darauf hindeuten, dass Hilfe notwendig ist:

1. **Veränderungen im Verhalten:**
 - Rückzug von der Familie oder von sozialen Kontakten
 - Gereiztheit, häufige Wutausbrüche
 - Emotionale Abwesenheit oder Apathie
2. **Körperliche Anzeichen:**
 - Schlafprobleme oder Alpträume
 - Erschöpfung, die auch nach Ruhephasen nicht verschwindet
 - Häufige körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Magenprobleme
3. **Berufliche Anzeichen:**
 - Abnahme der Motivation oder Konzentration
 - Häufige Fehler oder Unsicherheiten
 - Vermeidung bestimmter Tätigkeiten



4. Emotionale Anzeichen:

- Häufiges Grübeln oder negative Gedanken
- Gefühle von Hoffnungslosigkeit oder Überforderung
- Gesprächsverweigerung oder Vermeidung von emotionalen Themen

Wenn mehrere dieser Anzeichen über Wochen hinweg auftreten, könnte es Zeit sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.



Checkliste: Was kann ich tun, wenn ich Unterstützung leisten möchte?

Als Partnerin oder Partner kannst du viel tun, um deinem Liebsten in schwierigen Zeiten beizustehen. Diese Checkliste hilft dir, gezielt Unterstützung zu leisten:

1. Zuhören ohne zu urteilen:

- Biete an, zuzuhören, wann immer deine Partnerin oder dein Partner bereit ist zu sprechen.
- Vermeide Sätze wie „Das wird schon wieder“ oder „Reiß dich zusammen“.

2. Präsenz zeigen:

- Sei einfach da, auch wenn keine Worte nötig sind. Eine stille Umarmung kann oft mehr sagen als Worte.

3. Geduld haben:

- Akzeptiere, dass der Heilungsprozess Zeit braucht. Dränge nicht auf schnelle Lösungen.

4. Unterstützung im Alltag bieten:

- Übernimm kleinere Aufgaben, um deinem Partner Entlastung zu bieten.
- Sorge dafür, dass regelmäßige Mahlzeiten und Ruhepausen eingehalten werden.

5. Professionelle Hilfe vorschlagen:

- Ermutige deine Partnerin oder deinen Partner, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Biete an, gemeinsam nach Hilfe zu suchen oder ihn zu begleiten.



Praktische Übungen: Gemeinsame Stressbewältigung, Atemtechniken, Gespräche

1. Atemübung zur Stressbewältigung:

- Setzt euch gemeinsam hin, schließt die Augen und atmet tief durch die Nase ein.
- Zählt beim Einatmen bis vier, haltet den Atem für vier Sekunden an und atmet langsam durch den Mund aus, während ihr bis sechs zählt.
- Wiederholt die Übung für fünf Minuten.

Wirkung: Diese Übung beruhigt das Nervensystem und hilft, Stress abzubauen.

2. Gemeinsamer Spaziergang:

- Geht gemeinsam an die frische Luft, ohne Ablenkungen wie Handys.
- Redet, wenn es euch danach ist, oder genießt einfach die Stille.

Wirkung: Bewegung und frische Luft fördern Entspannung und schaffen Raum für gemeinsame Zeit.

3. Dankbarkeitsgespräch:

- Setzt euch abends zusammen und nennt jeweils drei Dinge, für die ihr an diesem Tag dankbar seid.
- Diese Übung hilft, den Fokus auf Positives zu richten und verbindet euch als Paar.



Project for Life

4. **Progressive Muskelentspannung:**

- Spannt nacheinander verschiedene Muskelgruppen für fünf Sekunden an (z. B. Hände, Schultern, Beine) und entspannt sie wieder.
- Diese Technik reduziert körperliche Anspannung und fördert das Wohlbefinden.



Notfallplan: Was tun, wenn eine Krise akut wird?

Es kann Situationen geben, in denen die Belastung so groß wird, dass schnelle und gezielte Maßnahmen notwendig sind. Ein Notfallplan hilft, solche Krisen besser zu bewältigen.

1. Ruhe bewahren:

- Atme tief durch und versuche, ruhig zu bleiben. Deine Ruhe kann helfen, deiner Partnerin oder deinen Partner ebenfalls zu beruhigen.

2. Gespräch suchen:

- Sprich deine Partnerin oder deinen Partner direkt an: *„Ich sehe, dass es dir nicht gut geht. Ich bin hier, um dir zu helfen.“*

3. Akute Unterstützung organisieren:

- Wenn die Krise schwerwiegend ist (z. B. bei Anzeichen von Selbstgefährdung), zögere nicht, professionelle Hilfe zu kontaktieren.
- Notrufnummern, Feuerwehr-Seelsorge oder eine Trauma-Hotline können schnelle Unterstützung bieten.

4. Sicherheit schaffen:

- Sorge dafür, dass Partner, oder dein Partner in einer sicheren Umgebung ist, frei von potenziellen Gefahren.
- Bleibe bei ihm, bis er sich beruhigt hat oder professionelle Hilfe eingetroffen ist.

5. Nach der Krise:

- Plane ein offenes Gespräch, um die Ursachen und mögliche weitere Schritte zu besprechen.
- Unterstütze deine Partnerin oder deinen Partner dabei, langfristige Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Abschluss: Gemeinsam Herausforderungen bewältigen



Diese Checklisten und Übungen sollen euch als Paar oder Familie helfen, die Belastungen des Einsatzlebens besser zu bewältigen. Sie bieten euch konkrete Ansätze, um Anzeichen frühzeitig zu erkennen, Unterstützung zu leisten und in akuten Situationen handlungsfähig zu bleiben. Denkt daran: Niemand muss diese Herausforderungen allein meistern. Gemeinsam könnt ihr wachsen und stärker werden – auch in den schwersten Zeiten.

10. Abschluss: Gemeinsam sind wir stärker

Das Leben mit einer Einsatzkraft ist geprägt von Höhen und Tiefen, von Momenten des Stolzes und der Bewunderung, aber auch von Herausforderungen und Belastungen. Dieses Buch soll euch helfen, die Verbindung zu euren Liebsten zu stärken, die gemeinsamen Herausforderungen zu meistern und die Gewissheit zu gewinnen, dass ihr nicht allein seid.





Project for Life

Ermutigende Worte für die Leserinnen und Leser

Ihr, die Partnerinnen, Partner, Kinder und Familien von Einsatzkräften, seid die stillen Helden hinter den Kulissen. Ihr haltet uns den Rücken frei, wenn wir draußen anderen helfen. Ihr seid unsere Anker, wenn wir nach Hause kommen, erschöpft und manchmal gebrochen. Ihr seid die Quelle unserer Stärke, auch wenn wir es nicht immer zeigen können.

Die Belastungen, die ihr gemeinsam tragt, sind keine Kleinigkeit. Doch ihr habt die Fähigkeit, daran zu wachsen. Ihr habt die Kraft, einander zu unterstützen, die Herausforderungen zu bewältigen und eure Beziehung zu vertiefen. Gemeinsam könnt ihr ein Umfeld schaffen, in dem auch die schwersten Tage ihren Schrecken verlieren.

Dank und Anerkennung für die wichtige Rolle der Partnerinnen, Partner und Familien

An dieser Stelle möchten wir euch, den Partnerinnen, Partner Kindern und Familien von Einsatzkräften, unseren tiefsten Dank aussprechen. Ohne euch könnten wir unsere Arbeit nicht tun. Ohne eure Geduld, euer Verständnis und eure Liebe wären viele von uns längst zerbrochen.

Ihr seid der Grund, warum wir nach einem schweren Einsatz immer wieder aufstehen können. Eure kleinen Gesten, euer Dasein, eure Bereitschaft, uns zu verstehen – all das macht einen Unterschied, der oft größer ist, als ihr denkt.

Eine Partnerin sagte einmal zu uns: *„Ich dachte immer, ich bin ,nur‘ die Ehefrau eines Feuerwehrmanns. Aber irgendwann hat er mir gesagt, dass ich seine größte Stütze bin. Das hat mir gezeigt, wie wichtig meine Rolle ist.“*



Ausblick: Die Kraft, die in Zusammenhalt und gegenseitigem Verständnis liegt

Am Ende geht es darum, zusammenzuhalten. Kein Einsatz, kein Problem, keine Belastung ist so groß, dass sie nicht mit gegenseitigem Verständnis und Unterstützung bewältigt werden kann. Eure Partnerschaft, eure Familie, eure Gemeinschaft ist der Ort, an dem Heilung beginnt.

Die Kraft des Zusammenhalts zeigt sich in den kleinen Dingen:

- In den offenen Gesprächen, die ihr führt.
- In den Umarmungen, die ihr euch schenkt.
- In den Momenten der Stille, die ihr gemeinsam aushaltet.

Das Wissen, dass ihr füreinander da seid, ist die Grundlage, auf der ihr jedes Hindernis überwinden könnt.

Verweise auf weiterführende Ressourcen und Unterstützungsmöglichkeiten

Niemand muss diese Herausforderungen allein bewältigen. Es gibt viele Ressourcen, die euch helfen können, wenn ihr Unterstützung benötigt:

1. Feuerwehr-Seelsorge(PSNV-E):

Ansprechpartner, die speziell auf die Bedürfnisse von Einsatzkräften und ihren Familien geschult sind.

2. Therapeutische Hilfe:

Trauma- und Familientherapie können Wege aufzeigen, um Belastungen zu verarbeiten und als Familie zu wachsen.



Project for Life

3. **Selbsthilfegruppen:**

Der Austausch mit anderen Familien von Einsatzkräften kann helfen, sich weniger allein zu fühlen und neue Perspektiven zu gewinnen.

4. **Telefonische Hotlines:**

- Feuerwehr-Seelsorge-Telefon (regional erreichbar über die Landesverbände)
- Trauma-Hotlines und Beratungsstellen für Angehörige

6. **Literatur und Online-Ressourcen:**

- Bücher und Artikel über die Bewältigung von Belastungen im Einsatzdienst
- Websites und Foren, die speziell für Einsatzkräfte und deren Familien geschaffen wurden
 - Das Buch Einsätze mit Todesfolge (Neckar Verlag)
 - Unser Social Media Kanal @brojectforlife
 - Unsere Webseite www.brojectforlife.de



Schlusswort: Die Helden hinter den Helden

Wenn wir an Heldentum denken, dann sehen wir oft die mutigen Einsatzkräfte, die brennende Gebäude betreten, Verletzte retten oder Menschen in den schwersten Momenten ihres Lebens beistehen. Doch hinter jedem dieser Helden stehen Menschen, die oft unsichtbar bleiben – die Familien, Partnerinnen, Partner und Kinder. Ihr seid die wahren Helden hinter den Helden.





Es ist nicht leicht, das Leben an der Seite einer Einsatzkraft zu führen. Ihr wartet, wenn wir zu Einsätzen ausrücken. Ihr haltet uns den Rücken frei, während wir uns um andere kümmern. Und ihr seid da, wenn wir nach Hause kommen – manchmal erschöpft, manchmal still, manchmal gebrochen. Eure Geduld, euer Verständnis und eure Liebe sind die Säulen, auf denen unser Leben als Einsatzkräfte ruht. Ohne euch könnten wir unsere Arbeit nicht tun.

Eure Rolle ist unersetzlich. Ihr seid die Anker, die uns festhalten, wenn die Wellen der Belastung über uns zusammenschlagen. Ihr seid die Brücken, die uns zurück ins Leben führen, wenn die Einsätze uns von der Realität entfernen. Ihr seid die sicheren Häfen, zu denen wir immer wieder zurückkehren können.

Manchmal ist es schwer, die richtigen Worte zu finden, um eure Bedeutung auszudrücken. Wir wissen, dass unser Beruf oft von euch fordert, mehr zu geben, als ihr selbst zurückbekommt. Wir wissen, dass ihr euch manchmal allein fühlt oder nicht wisst, wie ihr helfen könnt. Doch ihr tut es trotzdem – mit einer Stärke und einer Hingabe, die uns oft sprachlos macht.

Ihr seid unser Fundament.

In den dunkelsten Momenten unseres Berufs seid ihr das Licht, das uns den Weg zeigt. Ihr erinnert uns daran, warum wir tun, was wir tun. Ihr zeigt uns, dass wir mehr sind als unsere Arbeit – dass wir geliebt werden, dass wir gebraucht werden, dass wir wertvoll sind.



Dieser Ratgeber ist für euch. Für all die Partnerinnen, Partner Familien und Kinder, die täglich einen Teil der Last tragen, die wir nach Hause bringen. Er ist eine Anerkennung eurer

unglaublichen Stärke und eures unbezahlbaren Beitrags zu unserem Leben.

Wir hoffen, dass dieses Buch euch nicht nur Einblicke gibt, sondern euch auch ermutigt. Ermutigt, eure eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Ermutigt, Unterstützung zu suchen, wenn ihr sie braucht. Und ermutigt, immer daran zu glauben, dass ihr einen Unterschied macht – jeden Tag.

Zusammen sind wir stärker.

Lasst uns gemeinsam an den Herausforderungen wachsen. Lasst uns einander stützen, wenn die Last zu groß wird. Und lasst uns die Verbindung zwischen uns so stark machen, dass kein Einsatz, keine Belastung und keine Krise sie jemals zerbrechen kann.

Danke, dass ihr uns immer wieder zeigt, was wahre Stärke bedeutet. Danke, dass ihr uns Halt gebt, wenn wir ihn am meisten brauchen. Und danke, dass ihr die Helden hinter den Helden seid.

Mit tiefer Dankbarkeit und größtem Respekt,
Tim und Dominik
Project for Life

Unser Seminar: Einsätze mit Todesfolge für Rettungskräfte

Ehrlich. Nah. Und wichtig.

In unserem Alltag als Feuerwehrleute begegnen wir regelmäßig dem Tod. Nicht als abstrakter Begriff, sondern als Realität, die mitten ins Leben fällt. Oft sind wir die Ersten vor Ort. Manchmal auch die Letzten. Wir sehen Bilder, hören letzte Worte und tragen Dinge mit uns, über die später kaum jemand spricht.





Unser Seminar „**Einsätze mit Todesfolge für Rettungskräfte**“ ist entstanden, weil wir glauben, dass genau darüber gesprochen werden muss.

Wir haben Project for Life gegründet, um diesen Raum zu schaffen – für ehrlichen Austausch, für Verständnis, für Menschlichkeit im Einsatz.

In diesem Seminar geht es um drei Dinge:

1. Der Umgang mit dem Tod im Einsatz

Wie verändert es uns, wenn wir den Tod so nah erleben?
Was passiert mit uns, wenn wir nichts mehr tun konnten?
Und wie können wir lernen, mit dieser Erfahrung umzugehen, ohne daran zu zerbrechen?

Wir sprechen offen über Reaktionen, Gefühle, Gedanken – und geben keine fertigen Antworten, sondern Denkanstöße.



2. Verständnis für die Abläufe rund um den Todesfall

Neben dem emotionalen Aspekt schauen wir auch auf Strukturen: Was passiert nach einem Todesfall aus Sicht der Behörden? Wer ist beteiligt? Was muss alles geregelt werden?

Wir erklären die Abläufe rund um Polizei, Bestatter, Notfallseelsorge, Kliniken und mehr – damit Einsatzkräfte verstehen, was nach ihrem Einsatz im Hintergrund passiert. Das schafft Orientierung und entlastet.

3. Geschichten, die berühren – und verbinden

Ein zentraler Teil unseres Seminars ist das Storytelling. Wir erzählen aus eigenen Einsätzen, teilen Gedanken, die uns nie wieder losgelassen haben, und lassen auch Teilnehmende zu Wort kommen.

In diesen Momenten entsteht oft das, was viele nicht erwartet hätten: Nähe. Verständnis. Und manchmal sogar Erleichterung.



Unser Seminar richtet sich an Feuerwehren, Rettungsdienste, Ausbilder, Führungskräfte, Notfallseelsorge und alle, die beruflich mit solchen Situationen in Berührung kommen. Es ist keine Schulung. Es ist ein Gespräch auf Augenhöhe.

Vielleicht ist es genau der richtige Moment, um dieses Thema in eure Organisation zu holen. Für mehr Offenheit. Für mehr Miteinander.

Für euch.

Mehr Infos findet ihr auf

<http://www.projectforlife.de>

oder auf Instagram unter **@projectforlife**



Impressum

1. Auflage 2025

Autoren: Tim Messner und Dominik Kloppe

Fotos Inhalt: Tim Messner, Dominik Kloppe und
Feuerwehr Haslach

Projekt: *Project for Life*

Kontakt: kontakt@projectforlife.de

Webseite: www.projectforlife.de

Dieses Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, insbesondere das Übersetzungsrecht, sind vorbehalten. Die kostenlose Weitergabe im PDF-Format ist ausdrücklich erlaubt, solange keine inhaltlichen Änderungen vorgenommen werden und die Quelle *Project for Life* deutlich genannt wird. Eine kommerzielle Nutzung oder Veröffentlichung in veränderter Form ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Autoren zulässig.

**© 2025 Tim Messner und Dominik Kloppe, Haslach
im Kinzigtal**