

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	5
2 Aufbau des Buches	8
3 Das Alarmsystem des Menschen	11
3.1 Einführung	11
3.2 Nervensystem des Menschen	12
3.3 Reaktion auf Bedrohung	13
3.4 Stressantwort	17
3.5 Stresskaskade	19
3.6 Zusammenfassung	25
4 Einsatzkräfte: Besondere Situation	26
4.1 Einsätze als belastende Situation	26
4.2 Hilflosigkeit und Schuldgefühle	27
4.3 Alltagsbelastung	28
5 Verarbeitung von Belastung	30
6 Folgen von Belastungen	32
6.1 Akute Belastungsreaktion	33
6.2 Posttraumatische Belastungsstörungen	36
6.3 Subsyndromale Bedrohungen	37
6.4 Burnout	39
6.5 Sonstige Folgen und Erkrankungen	41
6.6 Positive Folgen	44

Inhaltsverzeichnis

7 Moderatorvariablen und Ressourcen	46
7.1 Situation	47
7.2 Individuum	47
7.3 Organisation	51
8 Prävention: Vorbeugung und Bewältigung	55
8.1 Maßnahmen des Individuums	62
8.2 Maßnahmen der Organisation	79
8.3 Therapiemöglichkeiten	97
9 Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV)	99
9.1 Geschichte der PSNV	99
9.2 Inhalte des Konsensus-Prozess	101
9.3 PSNV im Einsatzalltag	103
9.4 PSNV für Betroffene	104
9.5 PSNV für Einsatzkräfte	105
9.6 PSNV in Großschadenlagen	109
9.7 Peers	119
10 Psychische Erste Hilfe	123
11 Tod eines Kameraden oder einer Kameradin	128
Resümee	134
Literatur	137