



# Teilnahmezertifikat

**Herr Mike Mählmann**

hat vom 07.08.2023 bis 11.08.2023 am Ausbildungslehrgang

## **Stress im Katastrophenschutz und Einsatz unter hoher psychischer Belastung (Spez 79)**

mit Erfolg teilgenommen.

### **Lehrgangsinhalte:**

- Verschiedenen Definitionen von Stress
- Biomedizinische und psych. Aspekte
- Brisante Situationen
- Denkblockaden durch Stress
- Stressbedingte Fehlreaktionen, Gesundheit und Wohlbefinden
- Wege aus der Stressfalle (leicht anzuwendende, praktische Anleitungen)
- Umgang mit Zeitfressern im Arbeitsalltag
- Prioritätenermittlung: Dringlichkeit versus Wichtigkeit
- Selbstanalyse – Störanalyse
- Sofortentspannungsmöglichkeiten
- Selbstmanagement und Stressbewältigung für mehr Lebensqualität
- Grundwerte und Ethik im KatS, Corporate Identity, Teamarbeit
- Grundlagen der Neurobiologie: Hirnfunktion bei Hochstress, (Lebens-) Gefahr
- Auswirkungen und Folgen hoher psychischer Belastung: burn out, ABR, ABS, PTBS
- Primäre, Sekundäre und Tertiäre Prävention bei Psychosozialer Unterstützung (PSU)
- Methoden zur Primären Prävention, Psychoedukation, Vorbereitung auf den Einsatz
- Methoden zur Sekundären Prävention: Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV), das kollegiale Nachgespräch, CISM, Überleitung zu Psychotherapie, Psychotraumatologie
- Führen von Gruppen, Zügen, Verbänden im THW bei Einsatz unter hoher psychischer Belastung
- Arbeiten im Team

Für Ihre weitere Tätigkeit wünsche ich Ihnen gutes Gelingen.

Hoya, den 11.08.2023

Leiterin Ausbildungszentrum