



Ausbildungsunterlagen: Umgang mit Stress, Belastung, Aggression & Gewalt

Aktionsplan „Gemeinsam gegen Gewalt - Aktionsbündnis zum Schutz von Feuerwehr- und Rettungskräften“

Version vom 06.08.2026

Hintergrund

Spricht man von Gefahrenlagen im Einsatz, zählen dazu nicht länger nur Atemgifte, Explosionen oder chemische Stoffe. Feuerwehr- wie Rettungskräfte sehen sich mittlerweile genauso mit verbalen wie non-verbalen Angriffen bis hin zu Gewaltanwendungen konfrontiert. Die Gefahr liegt dabei nicht nur in den Übergriffen selbst: Ohnmachtsgefühl, psychische Erkrankungen infolge des Erlebten sowie die ständige mentale Vorbereitung auf potenzielle Eskalationen sorgen für zunehmende Belastungen von Einsatzkräften.

Initiiert vom NRW Aktionsbündnis zum Schutz von Feuerwehr und Rettungskräften reagiert der Aktionsplan „Gemeinsam gegen Gewalt“ darauf mit konkreten Maßnahmen, um Einsatzkräfte zu unterstützen. Dazu gehören auch die folgenden Ausbildungsunterlagen, die in gemeinsamer Kooperation der Feuerwehren Bochum, Düsseldorf und Köln sowie des Instituts der Feuerwehr Nordrhein-Westfalen entwickelt wurden. Sie enthalten Methoden, Übungen und Arbeitsmaterial, die Auszubildende vor Ort direkt zur Schulung ihrer Einsatzkräfte nutzen können.



Inhalte

Die Ausbildungsunterlagen sind konkret darauf ausgerichtet, Einsatzkräften in entsprechenden Gefahrenlagen Handlungssicherheit zu geben. Die Inhalte verbinden dafür relevantes Wissen mit praktischen Übungen: Einsatzkräfte können sich damit selbst ein Fundament bauen, das sie für Stress, Belastung, Aggression und Gewalt sensibilisiert. Sie erweitern ihre Optionen im Umgang mit diesen Faktoren und können Strategien im geschützten Rahmen selbst ausprobieren. Die Ausbildungsunterlagen begleiten dabei von der Prävention von Gewalt über das Verhalten in der akuten Situation bis zur Nachsorge. Die Inhalte sind dazu in entsprechende Module aufgeteilt und bauen inhaltlich aufeinander auf. Jedes Modul lässt sich in einer Unterrichtseinheit von ca. 45 Minuten umsetzen.

Module:

- 1 Stressverhaltenserkennung, Eigen- und Fremdwahrnehmung, Reaktionsmodell & Bewältigung

- 2 Belastungsreaktionen

- 3 Aggressionen, Gewalt & präventive Gewaltvermeidungsstrategien

- 4 Konfliktmanagement – Analyse, Dynamik & Lösungsstrategien

**Alle Unterlagen finden sich im Feuerwehr Lernkompass
im Bereich der Standortausbildung:**

 **Link**