

III. Nach dem Einsatz

**Nur
kein
Rückkehrstress!**

DSK SF009320126



Zum Thema „Psychische Belastungen durch Einsätze in Krisengebieten“ gibt es in dieser Schriftenreihe:

Heft 1: **Vor dem** Einsatz

– Belastungen vorbeugen

Heft 2: **Im** Einsatz

– Belastungen erkennen, minimieren und bewältigen

Heft 3: **Nach dem** Einsatz

– Nur kein Rückkehrstress !

Impressum

Herausgeber: Bundesministerium der Verteidigung,
Führungsstab der Streitkräfte I 4,
Postfach 13 28, 53003 Bonn

Redaktion: Informations- und Medienzentrale der
Bundeswehr

Druck: Druckerei Gerhards GmbH, 53227 Bonn-Beuel

Stand: Juli 2002, 4. überarbeitete Auflage

Vorbemerkung	3
I. Vorbereitung auf die Belastung vor, während oder nach dem Einsatz	5
II. Erwartung der Rückkehr	7
– Normale Reaktionen	7
– Allgemeine Empfehlungen	7
– Für den Partner, der aus dem Einsatz zurückkehrt	8
– Für den Partner, der daheim geblieben ist	8
III. Wiederaufnahme von Beziehungen	9
– Normale Reaktionen	9
– Allgemeine Empfehlungen	9
– Für den zurückkehrenden Partner/Elternteil	10
– Für den daheimgebliebenen Partner/Elternteil	11
IV. Wiedereingleiderung und Stabilisierung	13
– Normale Reaktionen	13
– Allgemeine Empfehlungen	13
V. Wiedersehen der Kinder	14
VI. Vorschläge für Rückkehrer	16
– Altersstufe Säugling	16
– Altersstufe Kleinkind	16
– Altersstufe Vorschulkind	16
– Altersstufe Schulkind	17
– Altersstufe Jugendlicher	17

VII. Rückkehr alleinstehender Soldaten	18
– Normale Reaktion	18
– Für den zurückkehrenden alleinstehenden Soldaten	18
– Für Eltern und andere nahestehende Personen	18
– Ansprechstellen für weitere Informationen und Unterstützung	19
– Ansprechstelle bei besonderen Problemen mit Kindern	20

Diese Broschüre befasst sich mit den individuell empfundenen Belastungen, die in der Vorbereitung auf einen Einsatz in Krisengebieten entstehen können. Ohne Ansehen der Person, ihres Alters oder der Häufigkeit der Einsätze können Stressfaktoren zur Belastung werden, mit der sich die Betroffenen auseinandersetzen müssen.

In die vorliegende Fassung wurden umfangreiche Erkenntnisse aus den bisherigen Einsätzen der Bundeswehr eingearbeitet.

Die Broschüre soll mithelfen, einen bevorstehenden Einsatz mental bis hin zur Rückkehr zu durchdringen, mögliche Problembereiche aufzuzeigen und dazu anregen, individuelle Verhaltensmuster zu entwickeln, die das Einwirken von Stressfaktoren minimieren und dauerhafte Belastungen reduzieren.

Anmerkungen und Vorschläge nehmen wir gerne entgegen. Ebenso stehen wir für Auskünfte und Beratung diskret zur Verfügung.

Zentrum Innere Führung
Bereich 2
Von-Witzleben-Straße 17
D-56076 Koblenz
Tel.: 0261 / 896 - 5621
Fax: 0261 / 896 - 5566
AllgFspWNBw: 4400

I. Vorbereitung auf mögliche Belastungen vor, während oder nach der Rückkehr

Wiederssehen

Das Wiedersehen in Beziehungen wird allgemein als sehr intensives Erlebnis empfunden. Es bedarf daher der individuellen gedanklichen Vorbereitung und der mentalen Einstimmung. Vor allem die "Wiedervereinigung" von Familien, bei denen ein Elternteil nach Monaten der Abwesenheit aus einem Einsatz in Krisengebieten zurückkehrt, wird von vielen als deutlich herausfordernde Zeit angesehen, sei es das Wiedersehen und die kurze Zeit in einem Urlaub oder das Wiedersehen nach Beendigung des Einsatzes.

Die Rückkehr wie auch bereits die Vorbereitung und Durchführung der Rückreise der Soldatinnen/Soldaten beeinflussen die Ausgewogenheit und „Routine“ der Beziehungen in der Partnerschaft und der Familie sowie ihren gewohnten Rhythmus. Die Umstellung kann sowohl als schön, als abwechslungsreich wie auch als Herausforderung oder als schwierig, als eine große Veränderung für alle Beteiligten empfunden werden.

Bei vielen Menschen sind Wochen, manchmal Monate erforderlich, um die „gewohnten, normalen Beziehungen“ im sozialen Umfeld wieder aufzunehmen. Besondere Ereignisse

oder Umstände können diese Zeit jedoch verkürzen oder noch verlängern.

Durch schwerwiegende Veränderungen im Beziehungsgeflecht, wie z. B. Geburt, Tod, ernsthafte Erkrankung oder Krankheit, kurzfristige Versetzung, Umzug oder ein unerwarteter, neuer Einsatz in einem Krisengebiet können zusätzliche Stressfaktoren hervorrufen, die durch ihre Intensität oder auf Dauer zu einer Belastung werden können.

II. Erwartung der Rückkehr

Wie im Gefühlsablauf eines Menschen vor einem Einsatz (siehe Heft 1), während eines Einsatzes (siehe Heft 2) gibt es auch nach dem Einsatz mehrere Stufen,:

Normale Reaktionen

- Erhöhte Aktivität, starker Tatendrang
- unruhiger Schlaf, Appetitlosigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Gefühle von Freude, Erregung, Besorgnis, Unruhe, Ungeduld
- Schuldgefühle über echte oder vermeintliche Versäumnisse

Allgemeine Empfehlungen

- Teilen Sie Ihre Erwartungen, Gefühle und Besorgnisse genau so mit wie Ihre Erregung und Freude.
- Drücken Sie Ihre Erwartungen und Ihre Sehnsucht gegenüber dem / der Partner / in, Ihnen besonders nahestehenden Personen aus.
- Versichern Sie Ihrem / Ihrer Partner-in Ihrer Liebe und Zuneigung.
- Beteiligen Sie Ihre Kinder an der Vorbereitung einer Wiedersehensfeier. Bereiten Sie ein kleines Fest vor.
- Planen Sie „Flitterwochen“. Das „Sich – Wieder – Aneinander – Gewöhnen“ ist meistens problembehafteter als von allen Beteiligten erwartet oder angenommen. Nehmen Sie sich aber auch Zeit für Ihre Kinder.

Jedoch: Überfordern Sie nicht Ihre Kinder durch übertriebene Zuneigung oder überhäufen Sie die Kinder nicht mit Geschenken!

- Nehmen Sie keine Beruhigungstabletten oder große Mengen Alkohol zu sich. Beides bringt nur kurzfristige und scheinbare Entlastung. Der Weg vom Missbrauch zur Abhängigkeit ist schmal. Das Absetzen dieser Medikamente oder die Einschränkung des Alkoholkonsums ist noch schwerer zu ertragen.

Für den Partner, der aus dem Einsatz zurückkehrt

- Nehmen Sie in Ihrer Einheit aktiv an der Vorbereitung der Rückkehr teil.
- Geben sie an Ihren Partner, Ihre Familie oder Angehörigen nur offiziell bekannte gegebene Daten oder bestätigte Informationen über Ihre Rückkehr weiter (Datum, Zeit, Ort)! **Kehren Sie auf keinen Fall unangekündigt zurück!** Die Wiedersehensfreude kann schnell für alle Beteiligten zum Wiedersehensschreck werden, wenn z.B. die Wohnung noch nicht aufgeräumt, das Essen noch nicht fertig ist, die Vorbereitungen für eine „Wiedersehens-Party“ noch nicht abgeschlossen sind...

Für den Partner, der daheim geblieben ist

- Ignorieren Sie Gerüchte und versuchen Sie, geduldig auf die offiziellen Informationen über Datum, Zeit sowie Ort der Rückkehr Ihres Partners zu warten.

- Nehmen Sie an den Vorbereitungen für die Rückkehr (Einweisungen, Seminare) teil. Sie werden von der Familienbetreuungsorganisation und / oder dem Nachkommando und / oder der Einheit Ihres Partners veranstaltet.
- Denken Sie daran, dass auch Ihre Kinder ambivalente Gefühle bezüglich der Rückkehr haben. Beteiligen Sie die Kinder in altersgemäß angemessener Weise.

III. Wiederaufnahme von Beziehungen

Normale Reaktionen

- Schwierigkeit, gefühlsmäßige und körperliche Vertrautheit wiederherzustellen.
- Gefühlsschwankungen: Erregung, Niedergeschlagenheit, Enttäuschung, Besorgnis, Erstarrung und Frustration.
- Ängste vor Verlust von Freiräumen und Ungebundenheit.
- Überraschung / Betroffenheit durch Veränderungen des anderen.

Allgemeine Empfehlungen

- Reden Sie so offen, ehrlich und behutsam wie möglich – akzeptieren Sie ihre Gefühle als normal und nicht als Bedrohung der Beziehung.
- Stellen Sie sich darauf ein, Aufgaben und Zuständigkeiten in der Beziehung zu erörtern – manches kann vielleicht neu aufgeteilt werden.

- Erkennen und bejahen Sie die persönliche Entwicklung, die jeder während der Trennung erlebt hat.
- Aktivieren Sie Freundschaften / soziale Einbindungen im privaten Bereich und nehmen Sie weiterhin an den Veranstaltungen des Verbandes teil.
- Suchen Sie sachkundigen Rat, wenn Sie besorgt sind oder mit Ihren Gefühlen nicht zurecht kommen (Pfarrer, Sozialarbeiter, Arzt, Psychologe).
- Nehmen Sie Ihre alten Aktivitäten wieder auf.
- Beide Partner haben sich auf ihre Art weiter entwickelt, sind reifer und vielleicht auch selbständiger geworden. Sprechen Sie über Veränderungen und nehmen sie diese als Herausforderung für eine andere Qualität der Partnerschaft; sie müssen sonst mit Konflikten rechnen.

Für den zurückkehrenden Partner / Elternteil

- Erneuern / beleben Sie die Bindung zu Ihren Kindern durch Aufmerksamkeit, Zuhören, Spiel und gemeinsame Erlebnisse.
- Gehen Sie vorsichtig und einfühlsam vor, wenn Sie Ihre „alte Rolle“ in der Partnerschaft Familie wieder übernehmen wollen! – Denken Sie daran, dass Ihre Familie / Ihr Partner sich an Ihre Abwesenheit gewöhnt hat und Zeit benötigt, Ihre permanente Anwesenheit zu verarbeiten.
- Erfragen Sie von Ihrem Partner die Gewohnheiten (Mahlzeiten, Schlafenszeiten), die beibehalten oder neu eingeführt wurden; das Einhalten von gemeinsamen Gewohnheiten kann die Stressfaktoren nach dem Wiedersehen minimieren.

- Rechnen Sie damit, dass Ihr Partner Sie um ihre Reisen / neue Erfahrungen beneidet, aber auch damit, dass sie Ihnen vorhält, dass Sie in der Familie vorübergehend Ihre Verantwortung nicht wahrgenommen hätten.
- Nehmen Sie sich Zeit, mit Ihrem Partner wieder vertraut zu werden; einige Paare benötigen eine gewisse Zeit, ihre gewohnte Vertrautheit wieder herzustellen, bevor sexuelle Beziehungen aufgenommen werden. Deuten Sie es nicht als fehlende Liebe Ihres Partners, wenn er – vielleicht anders als Sie – noch nicht bereit ist.
- Denken Sie daran, dass Ihre Familie / Ihr Partner nicht die gleichen Erfahrungen mit einer fremden Kultur hatte wie Sie.
- Danken Sie Ihrer Familie und ihren Kameraden vor Ort für ihre Liebe, Zuwendung und Unterstützung während des Einsatzes.
- **Nehmen Sie an dem angebotenen Reintegrationsseminar teil.** Klären Sie ab, ob dieses auch von Ihrem Partner gewünscht ist und ob Ihre Einheit / Ihr Verband dieses ermöglicht !

Für den daheimgebliebenen Partner / Elternteil

- Erkundigen Sie sich bei Ihrem zuständigen Familienbetreuungszentrum / bei der Familienbetreuungsstelle nach Wiedersehensaktivitäten für Sie und Ihre Familie.
- Rechnen Sie damit, dass Ihr Partner nach der Rückkehr bestimmte Dinge anders sieht, nachdem er eine Zeit lang in einem anderen Kulturkreis verbracht hat. Gewohnheiten und

Einstellungen, die vor dem Einsatz als üblich und normal empfunden wurden, können sich verändert haben. Vorher von ihm / ihr geübte Toleranz könnte verloren gegangen sein.

- Einsatzerlebnisse können ihren Partner im Einsatz zu größerer Vorsicht und Zurückhaltung veranlasst haben, die zunächst auch nach Rückkehr anhält. **Denken Sie nicht, er sei „verrückt“. Er ist es nicht.**
- Rechnen Sie durchaus mit einem etwas belasteten oder gespannten Verhältnis zwischen sich und Ihrem Partner. Stellen Sie sich darauf ein, dass es Zeit braucht, mit Ihrem Partner in jeder Hinsicht wieder vertraut zu werden.
- Erfreuen Sie sich wieder daran, gemeinsam die Elternrolle wahrzunehmen. Lassen Sie aber auch Ihren Partner durchaus erleben und empfinden, wie hilflos oder frustriert man sich als alleinerziehender Elternteil fühlen kann.
- Seien Sie nicht eifersüchtig auf die möglicherweise häufigen und / oder langen Telefonate des Partners oder auf Treffen mit Kameraden, die auch im Einsatz waren.
- Nehmen Sie – wenn angeboten – am Reintegrationsseminar teil.

IV. Wiedereingliederung und Stabilisierung

Normale Reaktionen

- Verwunderung, aber auch Trauer und Ärger über das Heranwachsen von Kindern und über die verpasste Entwicklung aller Familienmitglieder.
- Fehlende Vertrautheit und Nähe in der Beziehung.
- Fehlende Bereitschaft, neue Beziehungsroutinen zu übernehmen.

Allgemeine Empfehlungen

- Denken Sie daran, die während des Einsatzes gemachten Versprechen einzulösen (auch die heimlichen Schwüre, von denen nur Sie wissen).
- Gönnen Sie sich Ruhe und freuen Sie sich mit Ihrer Familie / Ihrem Partner. Entspannen und vergnügen Sie sich mit Ihnen.
- Übernehmen Sie nach und nach wieder Ihren Anteil an Pflichten.
- Lassen Sie andere Familien (Freunde, Bekannte) an Ihren Erfahrungen teilhaben. Drängen Sie sich allerdings nicht auf!
- Sorgen Sie für körperlichen Ausgleich.

V. Wiedersehen der Kinder

Bedenken Sie bitte, dass sich während der Trennung Werte, Einstellungen; Interessen und Bedürfnisse bei Freunden und Familienangehörigen unterschiedlich entwickelt haben. Alle Beteiligten sind nicht mehr die, die sie vor dem Einsatz waren. Die Veränderungen mögen zwar unterschiedlich stark sein, wichtig ist, dass Sie diese gegenseitig wahrnehmen und auch benennen. Das gilt insbesondere im Umgang mit Ihren Kindern. Wenn Sie gedanklich noch im Einsatz sind und an Ihre Kameraden denken, wird das von den Kindern leicht als „Ausgestoßen-Sein“ oder „Liebesentzug“ missverstanden. Seien Sie der, der Sie sind und fassen Sie Ihre Wünsche, Gefühle, Interessen und Gedanken in Worte. Das hilft sich wieder „neu“ kennen zu lernen.

Altersstufe	Normale Reaktionen
Säugling	weint,
(Geburt – 1 Jahr)	klammert sich fest an den zu Hause verbliebenen Elternteil oder die Betreuungsperson, erkennt nicht, wendet sich ab vom zurückkehrenden Elternteil, ändert Essens-/Schlafrythmus.
Kleinkind	ist schüchtern; lehnt es ab, gehalten zu werden;
(1 – 3 Jahre)	ist anhänglich; befürchtet, dass der Elternteil wieder weggeht, macht Rückentwicklung durch (Sprache, Toilette).
Vorschulkind	fühlt Ärger oder Schuld, weil der Elternteil
(3 – 5 Jahre)	abwesend war, benötigt möglicherweise einen "Beweis", dass der zurückgekehrte Elternteil wirklich wieder da ist; geht bis zum Äußersten; spielt sich möglicherweise auf, um Aufmerksamkeit zu erzeugen.

Schulkind	empfindet möglicherweise über das, was es während der Abwesenheit des Elternteils getan oder unterlassen hat, Schuld; spricht ununterbrochen auf den zurückkehrenden Elternteil ein; möchte mit dem zurückkehrenden Elternteil bei seinen Spielkameraden angeben.
Jugendlicher (13 – 18 Jahre)	fühlt u.U. Schuld, weil er möglicherweise seine eigenen Erwartungen oder die der anderen nicht erfüllt hat; fühlt zwiespältig über die Rückkehr des Elternteils, die weitere Änderungen mit sich bringt; stellt die Beziehungen zu Gleichaltrigen in den Mittelpunkt.

Die Reaktion eines Kindes auf die Rückkehr eines Elternteils wird in erster Linie durch das Alter und den Entwicklungsstand bestimmt. Weitere wichtige Faktoren sind die Beschaffenheit / Art der Eltern-Kind-Beziehung vor dem Einsatz, das Ausmaß der „Verbundenheit“ während der Trennung und die Vorbereitung auf die Rückkehr.

VI. Vorschläge für Rückkehrer

Altersstufe Säugling

- Sprechen Sie mit Ihrem Partner darüber, wie Sie an der Kinderbetreuung teilnehmen können (Füttern, Baden, Kleiderwechsel).
- Versuchen Sie entspannt zu sein – Kinder spüren das sofort.
- Spielen Sie mit Ihrem Säugling, während Ihr Partner ihn hält.
- Versuchen Sie nicht, Ihr Kleinkind unter Zwang zu drücken, zu küssen oder mit ihm zu spielen.
- Setzen Sie sich zu Ihrem Kleinkind auf den Boden und warten Sie darauf, dass es sich Ihnen nähert.
- Gehen Sie liebevoll und heiter mit Ihrem Ehepartner um – Ihr Kleinkind wird sich gerne beteiligen.

Altersstufe Kleinkind

- Hören Sie den Kindern aufmerksam zu und akzeptieren Sie ihre Gefühle.
- Zeigen Sie Ihre Liebe.
- Zeigen Sie Interesse daran, womit sich die Kinder beschäftigen – Spiele, Bücher, Lieder.

Altersstufe Vorschulkind

- Loben Sie die Kinder dafür, wie sie mit der Trennung fertig geworden sind.
- Hören Sie ihnen zu; fragen Sie nach ihrer Meinung und nach dem, was sie bevorzugen.

- Sehen Sie zusammen mit Ihren Kindern Bilder, Sammelalben usw. durch.

Altersstufe Schulkind

- Respektieren Sie Privatsphäre und Freunde Ihrer heranwachsenden Kinder.
- Sehen Sie zusammen mit Ihren Kindern Bilder, Schularbeiten, Sammelalben usw. durch.
- Nehmen Sie aufmerksam und ohne Werturteil die Versuche Ihrer Kinder auf, ihre aktuellen Interessen/Aktivitäten mitzuteilen. Teilen Sie Ihre Erlebnisse während des Einsatzes mit und lassen Sie Ihre Kinder über ihr Leben während der Trennung sprechen.

Altersstufe Jugendlicher

- Denken Sie daran – das Wiedersehen ist sehr anstrengend für Kinder; sie verfügen über weniger Erfahrungen und Mechanismen zur Bewältigung der Probleme als Erwachsene.
- Seien Sie geduldig und liebevoll; nehmen Sie Zuneigung und Aufmerksamkeit an, anstatt sie einzufordern.
- Akzeptieren Sie Kritik an sich.

VII. Rückkehr alleinstehender Soldaten

Normale Reaktionen

- Gefühle von Frustration, Angst, Traurigkeit, Einsamkeit, Verwirrung, Unruhe, Gereiztheit, und Ungeduld
- Ess- / Schlafstörungen
- Müdigkeit, Lethargie
- Kauflust /-rausch
- Verstärkter Alkohol- und Nikotinkonsum (Missbrauch illegaler Drogen ist keine normale Reaktion)

Für den zurückkehrenden alleinstehenden Soldaten

- Nehmen Sie an möglichst vielen Aktivitäten Ihres Truppenteils nach Einsatz / Rückkehr teil. Halten Sie Verbindung mit anderen zurückgekehrten Soldaten; tauschen Sie sich mit ihnen über die Reaktionen nach Rückkehr aus und ziehen Sie Nutzen aus ihrer Unterstützung.
- Rechnen Sie damit, dass Sie die Kameraden/ gewachsene Bindungen aus dem Einsatz vermissen werden.
- Konzentrieren Sie sich zunächst auf die Wiederherstellung der Beziehungen mit Ihrer Familie und Ihren Freunden; teilen Sie Ihre Erfahrungen und Gefühle mit. Zeigen Sie Interesse für die Belange der Familie und der Freunde.
- Aktivieren Sie bestehende Freundschaften und Beziehungen mit Nachbarn und Mitarbeitern in den Mittelpunkt.
- Setzen Sie sich kurz- und langfristige Ziele und verfolgen Sie diese.

- **Nehmen Sie an dem angebotenen Reintegrationsseminar teil.**

Für Eltern und andere nahestehende Personen

- Zeigen Sie Geduld; lassen Sie den zurückgekehrten Soldaten wissen, dass Sie an den Erfahrungen während des Einsatzes interessiert sind, so bald er / sie bereit ist, darüber zu sprechen.
- Zeigen Sie Aufnahmebereitschaft und Freude über die Anzeichen zunehmender Unabhängigkeit und Reife.
- Halten Sie Kontakt mit Familien anderer Soldaten; es wird hilfreich sein, die Sorgen und Frustrationen mit anderen teilen zu können, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.
- Denken Sie daran, dass es während eines Einsatzes bei jungen Menschen zu großen Veränderungen (physisch, psychisch, emotional, geistig) kommen kann, insbesondere, wenn der Einsatz die erste längere Abwesenheit des Soldaten von der Familie und Deutschland gewesen ist. Rechnen Sie damit, dass die Rückkehrer bestimmte Dinge anders sehen, nachdem sie eine Zeit lang in einem anderen Kulturkreis verbracht haben. Vorher üblich gewesene Gewohnheiten und Einstellungen können sich verändert haben. Vorher von ihm / ihr geübte Toleranz könnte verloren gegangen sein.
- Einsatzerlebnisse können ihn im Einsatz zu größerer Vorsicht veranlasst haben, die zunächst auch nach Rückkehr anhält. **Denken Sie nicht, er sei „verrückt“. Er ist es nicht.**
- Um diese Veränderungen zu akzeptieren und zu integrieren, sind Geduld, Toleranz und Gespräche erforderlich.

- Nehmen Sie Verbindung mit der zuständigen Familienbetreuungsorganisation oder mit dem Truppenteil Ihres Soldaten auf, wenn während der Eingewöhnungszeit ernste Beschwerden anhalten.
- Stellen Sie sich darauf ein, dass die meisten verändert, vor allem reifer und in ihrer Persönlichkeit gereifter zurückkehren.
- Nehmen Sie – wenn angeboten – am Reintegrationsseminar teil.

Ansprechstellen für weitere Informationen und Unterstützung sind:

- Truppenteil des Soldaten
- Vorgesetzte
- Militärpfarrer
- Truppenpsychologe
- Truppenarzt
- Sozialarbeiter
- Familienbetreuungszentrum
- Einsatznachbereitungsgruppen an den Bundeswehrkrankenhäusern
- Zentrum Innere Führung

Ansprechstellen bei besonderen Problemen mit Kindern:

- Schule (schulpsychologischer Dienst)
- kinderärztliche Einrichtungen (Krankenhaus, Kinderpsychologie)
- Sozialdienst der Standortverwaltung



Notizen:



Notizen:



Notizen:

U3

U4