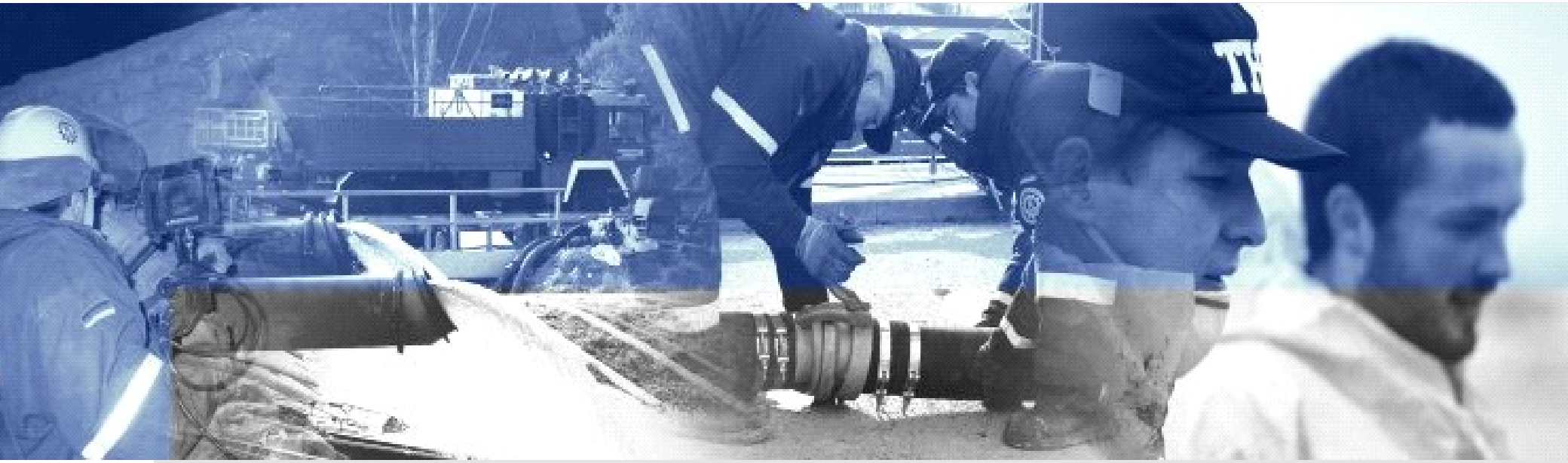
Technisches Hilfswerk

Basisausbildung I
Lernabschnitt 9.5 - Verhalten an der Einsatzstelle Psychosoziale Nachsorge (PSN)



Ein besonderer Dank gilt Thomas Scheibe (GSt Köln) und Klaus-Dieter Skjöth, die bei der Entwicklung dieser Unterlage mitgewirkt haben.

Verhalten im Einsatz

Verhalten an der Einsatzstelle

In Verantwortung für unser Ziel bereiten wir uns mit aller Kraft und allem Können für den Einsatz vor.

Vierter Leitsatz des THW

Helfer in Gefahr?

Grundsätzlich gilt:

- **Der Schutz der Einsatzkräfte hat Vorrang vor allem!**
- Jeder Helfer sorgt für seine Sicherheit (und achtet auf die Sicherheit der anderen Personen)
- Risiken müssen stets kalkulierbar sein
- Denn jeder Einsatzort birgt Gefahren in sich!

Was verstehen wir unter der Einsatzfähigkeit?

- Aktuelle körperliche Tauglichkeit
  - körperliche und geistliche Fitness
  - Alkohol-, Medikamenten- und Drogenfrei!

- Der Helfer verfügt über die vorgeschriebene persönliche Schutzausstattung

- Der Helfer hat die notwendige Ausbildung abgeschlossen und besitzt damit das erforderliche Fachwissen

Allgemeines Verhalten der Helfer im THW

- Die gültigen Rechtsvorschriften, Gesetze und Verordnungen sind **immer** zu beachten – **auch** ein Einsatz setzt diese nicht außer Kraft

- Der Helfer muss einem Befehl folgen

- …trotzdem handelt der Helfer auch immer eigenverantwortlich

- Wartezeiten sind Ruhezeiten. Während dieser Zeit hat der Helfer seine Einsatzfähigkeit zu erhalten

Hygiene im THW

- **Körperliche Hygiene**
  - zum Beispiel: Vor und nach dem Essen Hände waschen!

- **Lebensmittel Hygiene**
  - Essen und Getränke werden in angemessener Entfernung zum Einsatzort/Schadensort eingenommen

- **Wäsche Hygiene**
  - nach jedem Einsatz (Übung / Ausbildung) die Bekleidung reinigen
  - Ausreichende Ersatzbekleidung (auch private Bekleidung/Unterwäsche) mitführen

Einsatzvor- und Nachbereitung

Die regelmäßige Aus- und Fortbildung sowie regelmäßige Übungen sind die beste Vorbereitung auf einen Einsatz!

Einsatzvor- und Nachbereitung

Doch auch bei einer sehr guten Vorbereitung ist folgendes zu beachten:

- Ruhe bewahren! Nur wenn Helfer sicher am Einsatzort ankommen, können sie dort auch helfen!

- Die Einsatzbekleidung vollständig anlegen! Bei möglichen langfristigen Einsätzen ausreichend Ersatzbekleidung mitnehmen (auch private Bekleidung).

- Geld und persönliche Dokumente sind mitzuführen und sicher zu verwahren.

- Auf die Befehle der Führungskräfte warten.

Einsatzvor- und Nachbereitung

- Rauch- und Alkoholverbot beachten.
- Ruhe und Besonnenheit bewahren.
- Im Bereitstellungsraum sind Ruhestörungen zu vermeiden.

Verhalten im Einsatz

Einführung in die Psychosoziale Nachsorge (PSN)

Die Einsätze des THW sind immer gefährlich ...

Entsetzen, Trauer und Ohnmacht.

Erste Bilanz der Ereignisse

Es war um vier Uhr morgens, als die Anwohner plötzlich aus dem Schlaf gerissen wurden. Laute Schreie und Hilferufe waren zu hören.
Danach das Schrillen der Sirenen und Signalhörner.
Feuerwehr und Rettungsdienste trafen 10 Minuten später am Unglücksort ein.
Ein Anwohner erinnert sich.....

Ob nach Terroranschlägen,

nach Flugzeugabstürzen,

nach Verkehrsunfällen,

nach Zugunglücken,

nach Bränden,

nach Explosionen,

nach Erdbeben,

in Hochwasserlagen,

nach Stürmen ...,

Gefahren und Gefahrenerkennung

- ... bei jedem Einsatz drohen den Einsatzkräften Gefahren.

- Am Einsatzort sind deshalb zu jeder Zeit die Gefahren für die Einsatzkräfte zu erkunden.

Einführung in die Psychosoziale Nachsorge (PSN)

„... Aber dies eine weiß ich:
Ihr, die wirklich glücklichen, seid ihr,
die einen Weg zu helfen
gesucht und gefunden haben.“

Albert Schweitzer

Aber ... wer hilft den Helfern?

Einführung in die Psychosoziale Nachsorge (PSN)

Die Einsätze des THW sind vielfältig:

Vom einfachen Ausleuchten einer Kontrollstelle ...

Einführung in die Psychosoziale Nachsorge (PSN)

Über die Deichverteidigung...

Einführung in die Psychosoziale Nachsorge (PSN)

... die Unterstützung der Feuerwehr ...

Einführung in die Psychosoziale Nachsorge (PSN)

... bis hin zu Einsätzen, die die Grenzen der körperlichen und psychischen Belastbarkeit der eingesetzten Helfer erreichen - oder sie sogar überschreiten:

Einführung in die Psychosoziale Nachsorge (PSN)

ohnmächtig angesichts der Naturgewalten

Einführung in die Psychosoziale Nachsorge (PSN)

Eschede

Einführung in die Psychosoziale Nachsorge (PSN)

Einsatz!

- Mitten in der Nacht löst der Funkmeldeempfänger „Eileinsatz für SEG 1“ aus.

- Der Helfer fährt in die Unterkunft und dann geht es mit Blaulicht und Martinshorn zur Einsatzstelle!

Einsatz!

Explosion im Krankenhaus – Was wird mich dort erwarten?

Kommen wir noch rechtzeitig ?

Werde ich Tote oder Verletzte sehen?

Was sollen wir dort?

Werde ich mich verletzen?

Einsatz!

Während der Anfahrt gehen viele Gedanken durch den Kopf, doch …

… vor Ort heißt es handeln!

Ausleuchten – abstützen – sichern – retten!

Für Gefühle ist jetzt keine Zeit!

Was ist Stress?

Stress kommt aus dem Englischen und bedeutet „Not, Druck oder Anspannung".

Stress: Unter dem Begriff der Stress werden alle die Prozesse zusammengefasst, die auf Seiten der betroffenen Person als Antwort auf einen Stressor in Gang gesetzt werden. Stress kann, wie jede andere Reaktion auch, auf drei Ebenen beschrieben werden:

- auf der körperlichen,
- auf der Verhaltens- und auf der
- kognitiv-emotionalen Ebene.

Was ist Stress?

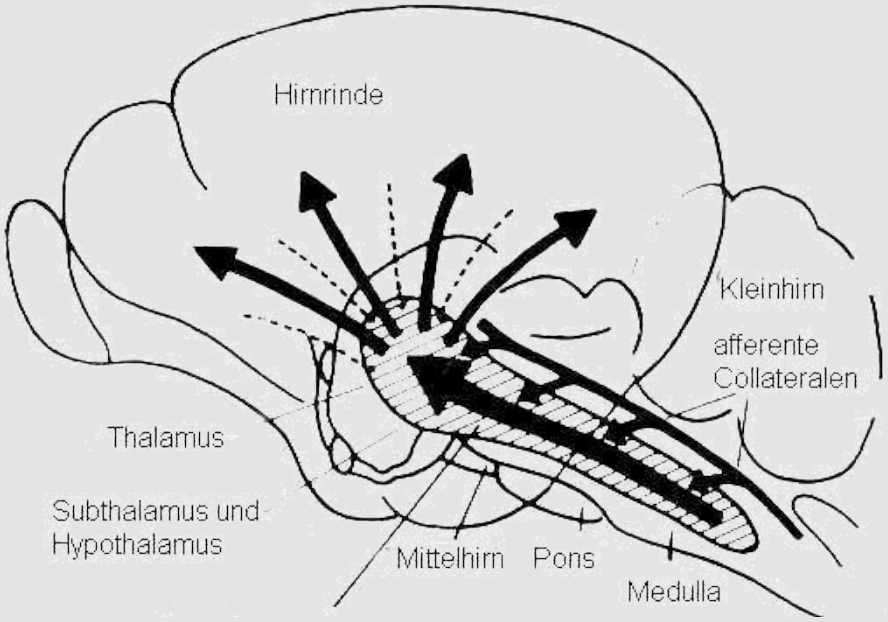
Ursächliche Reize sind körperlicher und psychischer Stress. Ein solcher Reiz kann auch in der Angst vor der nächsten Angstattacke bestehen.

Wenn irgendeine Art von Gefahr wahrgenommen oder vorausgeahnt wird, sendet das Gehirn Botschaften zum autonomen Nervensystem. Das autonome Nervensystem hat zwei Unterteilungen oder Aste, die das ,,sympathische Nervensystem" und das ,,parasympathische Nervensystem" genannt werden.

Es sind genau diese beiden Äste des Nervensystems, die direkt das Energieniveau des Körpers und die Vorbereitung von Handlungen kontrollieren.

Was ist Stress?

Einfach gesagt ist das sympathische System ein Kampf/ Fluchtsystem, das Energie freisetzt und den Körper auf Handlungen vorbereitet, während das parasympathische Nervensystem ein ,,wiederherstellendes" System ist, das den Körper zurück in den Normalzustand versetzt auch für Schlaf und Verdauung zuständig.



Was ist Stress?

Die vorhandenen urmenschlichen Fähigkeiten, Stress zu empfinden, sowie die körperlichen und psychischen Reaktionen, bilden einen Schutzmechanismus des menschlichen Körpers gegenüber Gefahren.

Stress und Aufregung im Einsatz sind normale Reaktionen auf die „überraschend einwirkende Belastung“

Ist Stress schädlich?

- Im Normalzustand befinden sich der Körper und die Psyche eines Menschen in einem relativen Gleichgewicht.
- Wird dieses Gleichgewicht durch äußere Einflüsse gestört, erfolgt durch Stressreaktionen die Alarmierung des Körpers.
- Der Organismus wird entweder auf Gegenwehr/Kampf oder auf Flucht vor dem als bedrohlich eingestuften Stressor eingestellt.
- Dabei kann Stress sowohl positive als auch negative Auswirkungen haben.

Stressauslöser

Im Normalfall steht der moderne Mensch unter ständigen stressauslösenden Belastungen; dies können z.B. sein:

- persönliche Probleme (z.B.: Arbeitslosigkeit, hohe Überstundenzahl, Schichtarbeit, soziale Unsicherheit)
- zwischenmenschliche Konflikte mit Familienangehörigen oder Arbeitskollegen
- familiäre Ereignisse (z.B.: Geburt eines Kindes, Todesfälle, Scheidungen)

Stressauslöser

Im Einsatz kommen ereignisbezogene Stressoren hinzu:

- Unbekannte Gefahren (z.B. Möglichkeit des Absturzes, Gefahr der Verschüttung)
- Zeitdruck (realer bzw. selbst erzeugter, z.B. bei der Anfahrt zur Einsatzstelle)
- Chaos an der Einsatzstelle (viele Menschen durcheinander laufend – Panik)
- Lärm (z.B. durch Aggregate, aber auch Schreie der Verletzten)

Stressauslöser

Im Einsatz kommen ereignisbezogene Stressoren hinzu:

- Einsatz unter erschwerten Bedingungen (z.B. hohe oder tiefe Temperaturen, Dunkelheit, beengte Arbeitsplätze)
- Untätiges Warten (z.B. Warten bis zum Freischalten der Oberleitung bei Bahnunfällen, im Bereitstellungsraum)
- „Gaffer"
- fehlende oder defekte Ausstattung
- Angst vor dem Versagen (z.B.: durch mangelhafte Ausbildung oder Erfahrung)
- Arbeit mit/in anderen Kulturkreisen

Stressauslöser

Im Einsatz kommen ereignisbezogene Stressoren hinzu:

- Gefährdung des eigenen Lebens bzw. der Gesundheit
- „überwältigende" Situationen (z.B.: emotional belastende Hilfeleistungen für eigene Angehörige, Bekannte oder Kinder)
- Anblick von und Umgang mit Schwerverletzten
- Anblick von und Umgang mit Leichenteilen und Toten

Diese Einflüsse müssen jedoch nicht eine lebensbedrohende Situation für den Helfer auslösen!

Stressreaktionen:

Generell können durch Stress ausgelöst, die Menschen unterschiedlich reagieren, zum Beispiel:

- Schwitzen
- Zittern
- Frieren / Schüttelfrost
- Erhöhter Pulsschlag
- Übelkeit bis zum Erbrechen
- Schwindelgefühle
- Atemnot

Stressreaktionen:

Generell können durch Stress ausgelöst, die Menschen unterschiedlich reagieren, zum Beispiel:

- Sprachschwierigkeiten
- Problemlösungsschwierigkeiten
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Eingeengte Wahrnehmungsbreite

Stressreaktionen:

Generell können durch Stress ausgelöst, die Menschen unterschiedlich reagieren, zum Beispiel:

- Angst / Furcht
- Hilflosigkeit
- Orientierungsverlust
- Niedergeschlagenheit
- Verzweiflung
- Interesselosigkeit
- Gereiztheit
- Aggression
- Zornausbruch
- Wut

Umgang mit Stress

Für das Ausmaß der Stressbelastung ist entscheidend

wie das Ereignis durch den BETROFFENEN

erlebt und bewertet wird!

Umgang mit Stress

- Grundsätzlich läuft eine Stressreaktion immer wie folgt ab:

  Zunächst prüft der Körper, ob der Stressor für Ihn:

  - eine Bedeutung hat,

  - ggf. wünschenswert ist oder

  - eine Gefahr bedeutet.

Umgang mit Stress

- Erst hiernach folgt eine Bewertung und Beurteilung der Bewältigungsmöglichkeiten.
- Je weniger Bewältigungsmöglichkeiten gesehen werden, desto belastender wird der Stress empfunden.
- Oder anders ausgedrückt: je mehr Kontrolle über die Situation empfunden wird, desto weniger belastend wird sie empfunden!

Umgang mit Stress

Ein einsatzbezogenes Beispiel:

1. Person

THW-Helfer Müller geht in ein potentiell einsturzgefährdetes Haus. Er betritt einen Kellerraum, bei dem er sich fragt, ob die Decke wohl hält oder nicht. Dies führt ohne Nachdenken zu einer spontanen Reaktion.

Umgang mit Stress

Ein einsatzbezogenes Beispiel:

1. Person

Als Folge des Gefühls von Hilflosigkeit/Angst / Lebens-gefahr

daraus folgt

ungeordneter Rückzug - Flucht

Umgang mit Stress

Ein einsatzbezogenes Beispiel:

2. Person

THW-Helfer Meier kommt in den gleichen Raum. Er stellt sich die gleiche Frage nach der Haltbarkeit der Decke (primäre Bewertung). Er schaut sich die Decke an, sieht, dass noch keine Risse zu sehen sind, noch kein Beton abgeplatzt ist, schließt daraus, dass dieser Raum noch sicher ist und stuft dies unter „sicher" ein und geht weiter.

Umgang mit Stress

Ein einsatzbezogenes Beispiel:
2. Person

Stressreduzierung durch Erfahrung und Ausbildung
Der Helfer Meier erlebt die gleiche Situation wesentlich stressfreier, weil er aufgrund seiner Ausbildung und Erfahrung eine beruhigende Beurteilung der Lage durchführt!
D.h. gute Ausbildung und Erfahrung reduzieren den Stress im Einsatz!

Persönliche Schutzstrategie

Viele Einsatzkräfte haben zum persönlichen Schutz so genannte „**schützende Coping-Strategien**“ entwickelt:

- Sprüche klopfen
- Berufsjargon
- Galgenhumor
- Rationalisierung

Diese Bewältigungsmechanismen helfen zur Distanzierung vom Erlebten.

Persönliche Schutzstrategie

Coping

"Coping" ist der *Versuch* (unabhängig vom Erfolg!), die Streßsituation zu vermeiden, zu mildern oder zu bewältigen.

Lazarus unterscheidet zwei Grundformen:

- *Problembezogene* Strategien versuchen, das Problem selbst anzugehen - durch bessere Arbeitsweisen, eine andere Arbeitsverteilung, ein klärendes Gespräch, usw.

- *Emotionsbezogenes* oder *palliatives* Coping versucht, die eigene Aufregung, Angst, Wut usw. "in den Griff" zu bekommen, sich zu entspannen, abzulenken u.ä.

Persönliche Schutzstrategie

Viele Einsatzkräfte haben zur Bewältigung **„öffnende Coping-Strategien“** entwickelt:

- Erzählen, sich von der Seele reden
- Erlebtes aufschreiben
- Malen

Diese Bewältigungsmechanismen helfen zur Integration vom Erlebten.

Einsätze können belasten!

Natürlich ist nicht jeder Einsatz belastend,
aber... es besteht die Möglichkeit einer Belastung!

Viel hängt von den eingesetzten Personen und ihrer persönlichen Einstellung zu dem Geschehen ab!

D.h. bis zu einem gewissen Grad kann damit jeder seine „Stressstabilität“ erhöhen!

Einsätze können belasten!

Das Einsatzgeschehen wirkt sich auf jeden Helfer aus!

Neben den gesehenen Bildern sind es die Geräusche oder auch Gerüche, die sich festsetzen, sich einbrennen!

Manchmal sind die psychischen Belastungen so groß, dass sie zu körperlichen und seelischen Reaktionen führen.

Einsätze können belasten!

Die Tatsache, dass manches Einsatzgeschehen bei den Einsatzkräften psychische Belastungen auslöst, ist in den letzten Jahren verstärkt in das Bewusstsein gerückt!

Die Mentalität „***nur die Harten kommen in den Garten***“ ist zum Glück nicht mehr aktuell.

Das THW hat sich dieser Tatsache gestellt. In verschiedenen Regionen wurden Einsatznachsorge-Teams gegründet, um den Einsatzkräften entsprechende Hilfe anbieten zu können.

Einsätze können belasten!

Zu den besonders belastenden Einsätzen werden gezählt:

- Direkte Gefährdung des Helfers
- Schwer verletzte oder tote Kinder und Jugendliche
- Verunfallter ist ein Verwandter, Bekannter oder Kollege
- Massenunfälle
- Anblick von und Umgang mit Sterbenden bzw. Leichen oder Leichenteilen

Einsätze können belasten!

- Mancher Einsatz

  scheint weit weg.

- Aber Einsätze sind vor der Haustür. Es kann jeden überall treffen!

Pressemitteilung

„Am Tag darauf öffnete das THW den Rumpf der Passagiermaschine, um die Bergung der Leichen zu ermöglichen.

Das Wrack war so gestaucht, dass die Helfer mit Trennschleifer, Rettungsschere, Spreizer und Kett säge die Hülle in drei Teilabschni auftrennen mussten.

Mit Fahrzeugkran und Ketten wurden die einzelnen Trümmerteile auseinander gezogen. Als die Teilabschnitte freigelegt waren, übernahm die Polizei die Beweissicherung“… und anschließend das THW die Bergung der Toten....

Umgang mit dem Tod

„Die großen, hübschen Kinderaugen, die mich entsetzt und voller Angst, so seltsam unwirklich leer und tot ansehen, dieser Anblick lässt mich nicht mehr los.

Plötzlich und unerwartet holen sie mich immer wieder ein, die Gerüche, Geräusche und Eindrücke von damals, als ich das kleine Kind bergen musste, für das jede Hilfe zu spät kam.“

Ein Feuerwehrmann

Umgang mit dem Tod

Erfahrungsgemäß belastet der Anblick einer Leiche, insbesondere bei der Bergung von tödlich verunglückten Kindern, die Helfer sehr stark.

Im Idealfall wird die Suche und Bergung von Leichenteilen durch seelisch, stabile Einsatzkräfte durchgeführt.

Ein Herauslösen belasteter Helfer nach dem Ereignis ist sinnvoll, um ihn vor weiteren Belastungen zu schützen. Eine nachfolgende Betreuung ist zwingend erforderlich.

Umgang mit dem Tod

Jeder geht unterschiedlich mit der Belastung durch Unfall mit Todesfolge um.

Wer eine seelische Belastung verdrängt und nicht aufarbeitet, läuft langfristig Gefahr, psychisch und physisch zu erkranken.

Aber nicht nur der Anblick des Todes belastet die Helfer; schon eine stark blutende Wunde kann im Gesamtbild belastend wirken.

Belastende Einsätze

Im Bereich von Feuerwehr, Technischem Hilfswerk und Rettungsdienst kann es sich während des Einsatzes um Ereignisse handeln, die bei einzelnen Einsatzkräften so starke emotionale Reaktionen hervorrufen, dass deren Handlungsfähigkeit entweder bereits im Einsatz oder später eingeschränkt ist.

Belastende Einsätze

Die Definition, was ein belastender Einsatz ist, ist sehr schwierig:

Für einen einzelnen kann auch ein objektiv weniger spektakuläres Ereignis zu einem „belastenden Ereignis" werden, wenn **zum Beispiel bestimmte Aspekte des Einsatzes große Ähnlichkeit mit der eigenen Biografie aufweisen!**

Belastungsreaktionen

Während oder nach Einsätzen kann es zu akuten Belastungsreaktionen kommen.

Allgemein werden „belastende Ereignisse“ bestimmt durch:

- ihr plötzliches und unvermitteltes Eintreten,
- das Erleben von (totaler) Hilflosigkeit,
- den Grad der Betroffenheit / Intensität
- den Grad der Identifikation

Belastungsreaktionen

Nach oder auch schon während des Einsatzes kann sich das Verhalten einer belasteten Einsatzkraft wie folgt ändern:
(Veränderungen des gewohnten Verhaltens)

- der Helfer zieht sich zurück
- der Helfer redet viel oder ist sehr still
- der Helfer „hat keinen Hunger" oder isst übermäßig
- der Helfer kommt nicht zur Ruhe
- der Helfer läuft ziellos herum

Belastungsreaktionen

Viel schwieriger für die Führungskräfte zu beurteilen sind allerdings die später auftretenden Belastungsreaktionen:

- sich aufdrängende „Wieder Erinnerungen“ (Flashbacks) - Bilder, Gerüche, Geräusche

- Albträume

- Angst oder erhöhter Erregungszustand

- Schlafstörungen, Reizbarkeit, Übermüdung und Ruhelosigkeit

- Konzentrationsstörungen

Belastungsreaktionen

Veränderungen im sozialen Verhalten

- Soziale / berufliche Schwierigkeiten
- Sozialer Rückzug, auch von Frau, Kindern und Familie
- Loslösung von bestehenden Kontakten, auch zum THW-Ortsverband
- Schwierigkeit um Hilfe zu bitten

Gerade die später einsetzenden Belastungsreaktionen sind schwierig festzustellen, hier ist der Kontakt zur Familie bzw. ihre Information hierüber unheimlich wichtig!

Belastungsreaktionen

Diese akuten Belastungsreaktionen sind eine adäquate, normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis!

- In jedem Fall wird durch das THW eine Fachkraft angeboten.

- Die Erreichbarkeit der Fachkräfte kann **jeder Helfer** über die zuständige Geschäftsstelle, den Landesband oder die THW-Leitung erhalten.

Notfall-Stress-Management

primäre Prävention:
Vorbereitung auf belastende Einsätze

sekundäre Prävention:
Bei einem Einsatz unter hoher psychischer Belastung

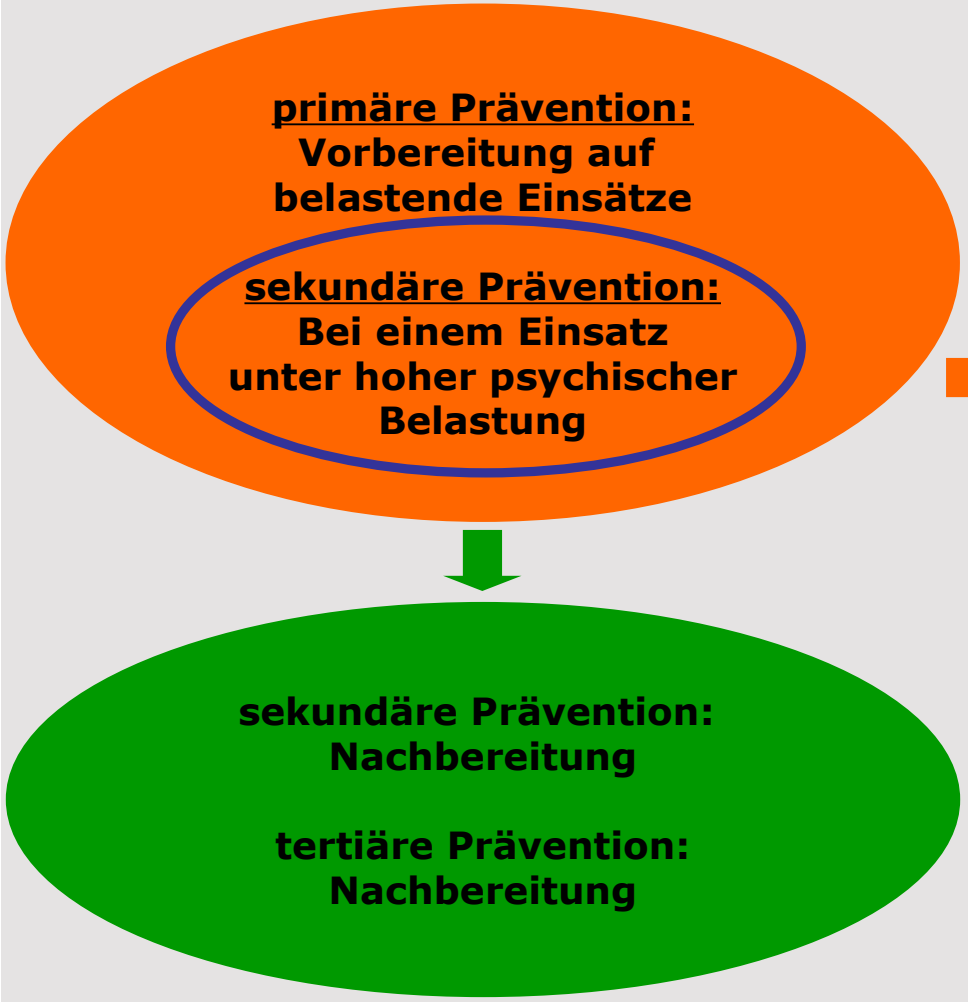
sekundäre Prävention:
Nachbereitung

tertiäre Prävention:
Nachbereitung

Vor dem Einsatz:

- **Information über zu erwartende Einsatzlagen liefern/anbieten**
- **Grundlagenwissen der Helfer mit solider Ausbildung**
- **Adäquate Ausbildungsmethoden**
- **„Drillmäßig" üben**
- **Einsatznahe, realistische Übungen**
- **Selbstbewusstsein durch Erfolge**
- **Team-/Gruppenbewusstsein**

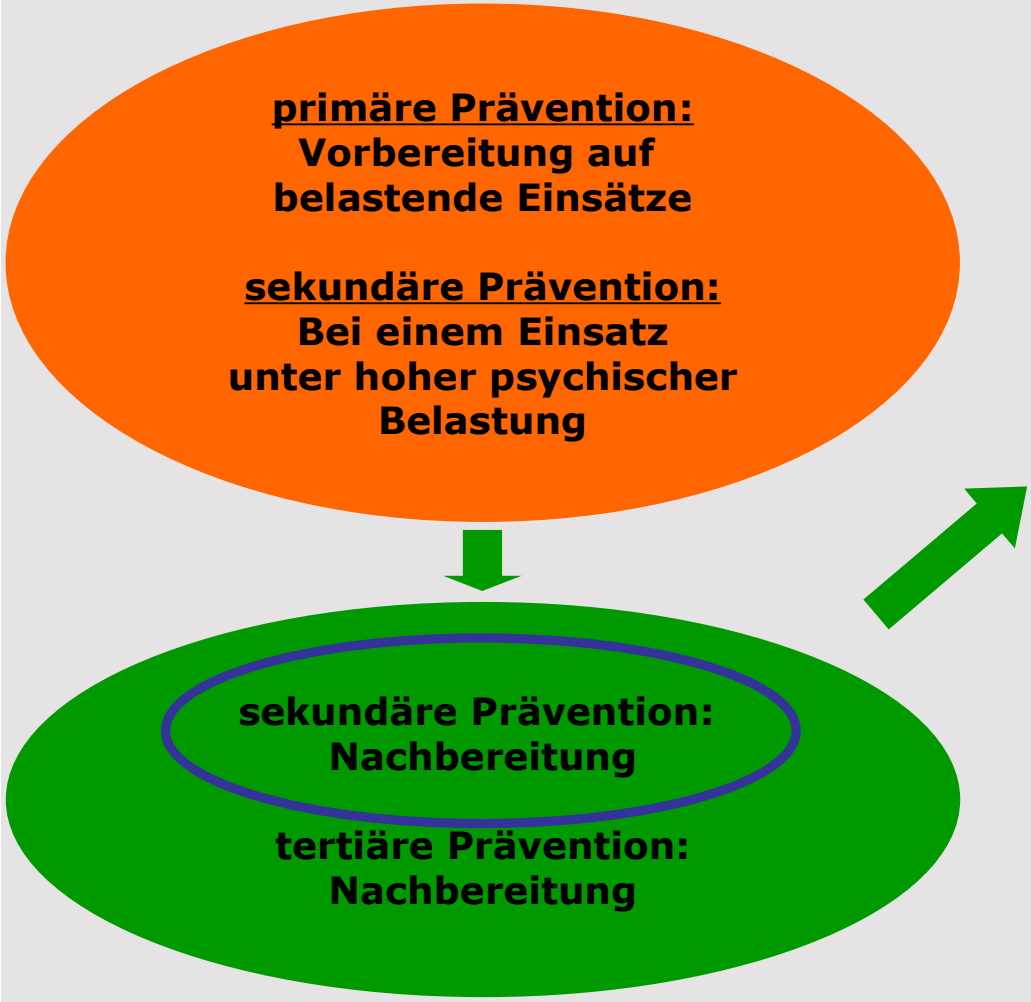
Notfall-Stress-Management



Im Verlauf des Einsatzes:

- **Konkrete Helferauswahl vornehmen**
- **Disziplin im Umgang**
- **Adäquate Befehlsgebung**
- **Zielgerichtete Informationen**
- **Ängste von Kollegen nehmen**
- **Stressbewältigung, durch:**
  - **Entspannungstechniken**
  - **Gesicherten Rückzugsraum**

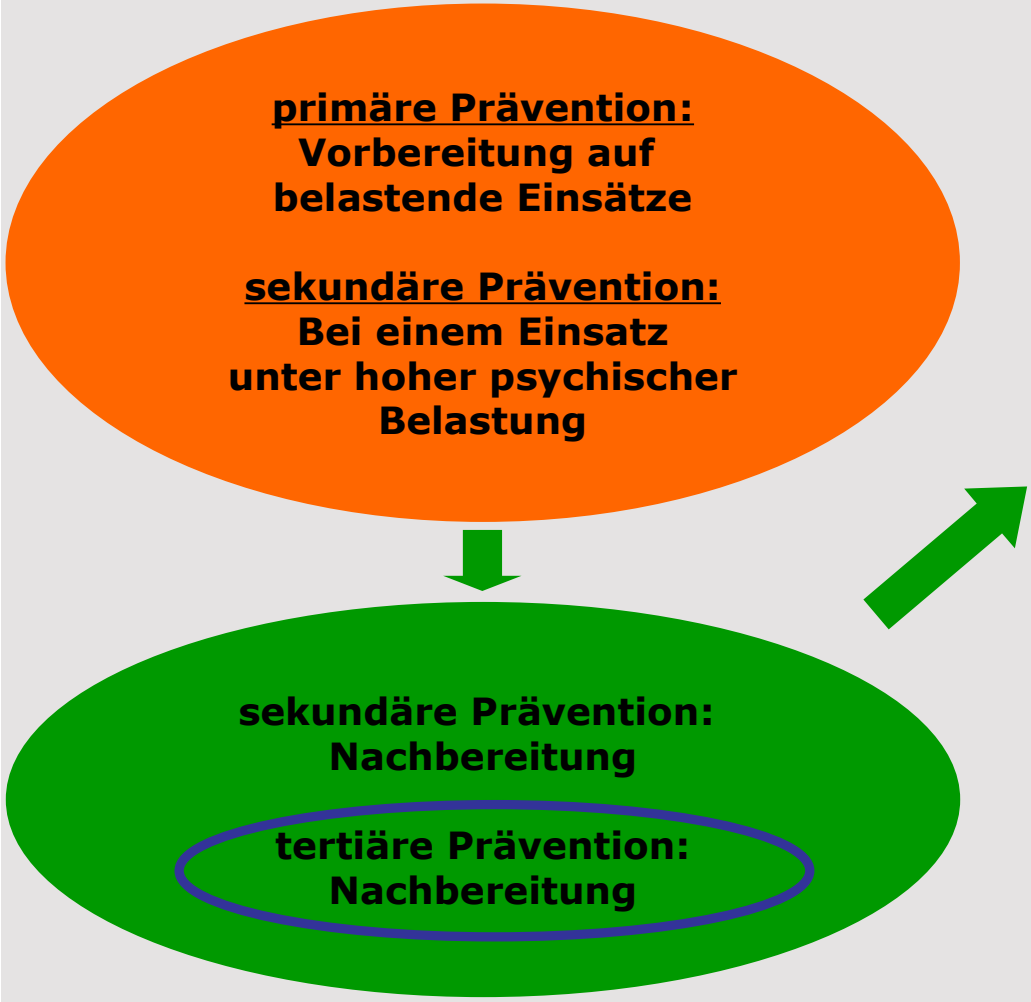
Notfall-Stress-Management



Im Anschluss des Einsatzes, sekundäre Prävention - Nachbereitung :

- **Defusing**
- **Kollegiales Nachgespräch**
- **Debriefing durch Fachteams**
- **Therapie durch Psychologen**

Notfall-Stress-Management



Im Anschluss des Einsatzes, tertiäre Prävention: Nachbereitung

- **Vermeidung von Rückfällen**
- **keine Chronifizierung (langfristige Ausprägung) von Stressbelastung**

Zum Abschluss

- Da ist der Helm, er bietet Schutz vor Gegenständen die herunterfallen!
- Er bietet Schutz davor, sich im Einsatz den Kopf zu stoßen.
- Er schützt die Person, er sorgt für die Unversehrtheit des Menschen.
- Doch die Bilder die man im Einsatz sieht, vor denen schützt er nicht.
- Er schützt nicht vor den Eindrücken von Tod und Leid, von Trauer und Sterben.

Zum Abschluss

- Da ist die Einsatzjacke. Sie schützt vor dem Regen und vor dem Schnee im Einsatz.

- Sie schützt vor der Kälte des Wassers und vor der Kälte in den langen Stunden des Wartens bis jemand aus den Trümmern befreit werden kann.

- Sie schützt aber nicht davor, das einem die Brust eng wird wenn man Angst bekommt.

- Sie schützt nicht davor, das sich Gefühle der Hilflosigkeit im Herzen fest fressen.

Zum Abschluss

- Da ist die Einsatzanzughose und da sind die Stiefel, auch sie schützen vor dem Regen und vor der Kälte des Wassers.

- Aber sie schützen nicht davor, das einem die Beine am Boden festwachsen oder das man weglaufen möchte, wenn einen das Grauen packt.

Helm, Jacke, Hose und Stiefel,

sie schützen von außen,

sie geben Schutz für das was außen ist,

aber die Seele ist ohne Schutz!

Bundesanstalt Technisches Hilfswerk
- Leitung – Zentrum für Aus- und Fortbildung (ZAF) -
Provinzialstraße 93

53127 Bonn

© 2006 Bundesanstalt Technisches Hilfswerk - Bonn

Nachdruck und Veränderung - auch auszugsweise - nur mit Genehmigung des Ausbildungsreferates in der THW-Leitung. Die Verwendung zu gewerblichen Zwecken ist verboten!

ausbildungskonzeption2004@thw.de