

Stress & Krisen-Management

Das Camp-Setting

- Lange Tage
 - Frühbesprechung um 10 Uhr – manche Aufgaben starten auch schon davor (z.B. UZ-Leitung)
 - Abends Programm im Großzelt + Feierabend, z.B. in der Kneipe oder am Lagerfeuer
- Viel Verantwortung
- Hitze
- z.T. weitere Wege auf dem Camp
- Schwierigkeit, Pausen zu machen, wenn andere um einen herum arbeiten

Stress-Faktoren

- Unterschiedlich anstrengende Situationen (vom normalen Alltag, bis hin zu Shows im Großzelt und Platzräumen)
 - Unterschiedliche Auslöser und Wahrnehmung von Stress (Lärm, Zeitdruck, Workload, allgemein Stress-Level)
- Es gibt keine pauschale Lösung, um Stress für alle zu verhindern!

Stress-Prävention

- Self Care!
 - Grundbedürfnisse hoch priorisieren (Essen, Trinken, Schlafen, Duschen, Klo)
 - Pausen!
 - Geborgenheit und allgemeines Wohlfühlen (z.B. CaTs-Care + individuelle Vertrauensperson)
- Ich → Du → Wir

Mentale Gesundheit

- „Du siehst aber gar nicht krank aus?“ → mentales Befinden kann man oft nicht sehen
- Breites Spektrum von schlechter Laune bis psychische Erkrankungen
- Es gibt keine „Anleitung“, womit es jemandem schnell wieder gut geht
- Bezugsperson(en) suchen und rechtzeitig informieren (Campleitung oder CaTs)
 - wenn z.B. mit Kopfschmerzen aufgewacht
 - Individuellen Tagesplan besprechen
- Was wir ausprobieren wollen:
 - Selbsthilfegruppe für neurodivergente Personen im Team (3x die Woche)

Vorbereitung Stressmanagement: Reflexion

1. Das stresst mich / Damit fühle ich mich unwohl
2. Das tue ich, wenn ich mich unwohl fühle
3. Daran kannst du vielleicht sehen, dass ich mich unwohl fühle
4. Das hilft mir, wenn ich mich unwohl fühle

Beispiel

1. Das stresst mich / Damit fühle ich mich unwohl

- Lärm (unangenehme Geräusche wie Zähne knirschen, Metall aufeinander schlagen, Stimmengewirr, schreiende Kinder)
- Wissen, dass es zeitlich knapp aber schaffbar ist und dann 150% geben (während andere Menschen mich bremsen wollen)

2. Das tue ich, wenn ich mich unwohl fühle

- Hektisch werden
- Einsilbig antworten
- Übelkeit und Schwindel

3. Daran kannst du es vielleicht sehen

- hektisch
- pampig / einsilbig

4. Das hilft mir, wenn ich mich unwohl fühle

- Mir einfach Aufgaben wegnehmen („[Name], ich kümmere mich jetzt um XY und du trinkst einen Schluck Wasser“)
- Körperkontakt (z.B. am Arm berühren)
- Anlächeln/nett sein/liebe Worte (Atmosphäre verändern)

Platz-Räumung

- Gründe:
 - Gewitter mit Blitzschlag, Sturm > Windstärke 9
 - Potentiell auch: menschliche Bedrohungen (noch nie passiert!)
- Schutzräume:
 - Grundschule „Käthe-Kollwitz“ (etwa 300 m/5 Min entfernt)
 - Grundschule „Geschwister-Scholl“ (etwa 800 m/15 Min entfernt)
 - Stadthalle (etwa 3 km/45 Min. entfernt)
 - Mehrzweckhalle (etwa 3,6 km/1 Std. entfernt)
- Campleitung in Entscheidungsposition → als CaT einfach „nur umsetzen“
 - Campleitung versucht so früh wie möglich alle CaTs zu informieren
- In jedem Fall ruhig bleiben und keinen zusätzlichen Stress verbreiten!

Eine Platz-Räumung ist kein Event!

- Evakuierung ist ein sehr spannungsgeladener Begriff – die Situation kann sich für manche TN lebensbedrohlich anfühlen
- Stattdessen: „Platzräumung“/„Turnhallenübernachtung“
- Bewusste Kommunikation durch das CaTs-Team → Evakuierung soll nicht das Highlight sein
- Bitte nicht über den Platz rennen und Stress verbreiten
- Sicherheit durch Übung

Wichtige Gegenstände bei einer Räumung

Das braucht jede*r

- Schuhe + Regenjacke
- Funkgerät
- Handy (wenn möglich)
- Trinkflasche

Das brauchen wir im Team

- Räumungskisten (je UZ)
- Schutzraumkiste (je Schutzraum)
- Auto + Schlüssel

Fluchtwege und Tore vom Campgelände



Ablauf einer geplanten Räumung

- Vorbereitung (Campleitung)
 - Wetter-Recherche, ggf. Gespräche mit dem Deutschen Wetterdienst
 - Absprache mit Geschäftsführer, Gebäudemanagement der Stadt, Feuerwehr
 - Entscheidung, welche Kategorie
 - Funkspruch mit Kennwort „Schmetterling“ + Kategorie (A/B/C)
- Durchführung (gesamtes Team)
 - Informieren der Teilnehmenden
 - Dorf-CaTs gehen in die Dörfer, Hauptverantwortliche bekommen eine SMS
 - Sirene
 - Öffnen der Tore (durch Campgelände-Team)
 - TN sammeln sich in den Unterzentren
 - UZ-Teams checken die Vollständigkeit der Gruppen und leiten dann den Umzug in den Schutzraum an
 - Schutzraumteams fahren vor und sind da, wenn die TN ankommen
 - Geländeteam sichert den Platz

Das Codewort: Schmetterling

→ Für die Teilnehmenden nicht direkt ersichtlich

→ Verschiedene Kategorien
(A/B/C)



Kategorie C

C wie chillig

- Es ist ausreichend Zeit, das Programm zu beenden, Zelte zu schließen, Sachen zu packen
→ mind. 1 Stunde Zeit
- Es wird abgefragt, ob die Zelte tatsächlich sturmfest und vollständig geschlossen wurden. Das kann gemeinsam kontrolliert werden.
→ eher ein „geplantes Verlassen“

Kategorie B

B wie bedacht

- Das Programm wird direkt beendet
- Zelte werden schnell geschlossen, Regenjacken werden geholt, dringende Toilettengänge sind möglich

Kategorie A



A wie
„allerhöchste
Eisenbahn“

- Höchste Priorität
- Wir verlassen so schnell es geht den Platz
- Das Schließen von Zelten, Toilettengänge und das Holen von Regenjacken ist **nicht mehr möglich**
- Infra-Team schließt **anschließend** so viele Zelte wie möglich
- Zwei Varianten
 - Wir sammeln uns so schnell es geht im UZ und verlassen gesammelt den Platz
 - Wir öffnen alle Tore und alle sollen so schnell es geht vom Gelände runter

Feuer

- Prävention
- Standorte Feuerlöscher
- Verhalten bei Brand
 - Brand melden (Campleitung und 112)
 - In Sicherheit bringen
 - Löschversuch unternehmen
 - Selbstschutz steht an erster Stelle

Wie geht es euch
mit dem Gehörten?

