



Auslandseinsatz

Ratgeber für Soldatenfamilien



Dein

Mein

Unser

EINSATZ



Zentrum Innere Führung
Stand: März 2015

Druckschrift Einsatz Nr. 220

Dein Mein Unser Einsatz

DSK SF009320246

Diese Druckschrift Einsatz ist im IntranetBw unter:

Vorschriften-ONLINE/Zentrale Dienstvorschriften/Druckschriften Einsatz Nr. 220

(http://dv-online.bundeswehr.org/HTML_ONL_AUTO/ONL_020_1.HTM)

eingestellt und kann über die zuständige Dv-Stelle

mit VorVersBw03

bei SKA DvZBw Disposition angefordert werden.

Herausgeber:

Zentrum Innere Führung

Von-Witzleben-Straße 17

56076 Koblenz

AUSLANDSEINSATZ

Dein, Mein, Unser Einsatz

– ein Ratgeber für Soldatenfamilien –

© 2015 Zentrum Innere Führung, Koblenz

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk sowie einzelne Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als in den gesetzlich zugelassenen Fällen ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung durch Zentrum Innere Führung nicht zulässig.

Vorwort

**Liebe Soldatinnen und Soldaten,
liebe Angehörige und Freunde,
liebe Leserinnen und Leser,**



„Wo man gerne ist, weil es gut ist“ muss immer auch bedeuten; weil sich dort gut gekümmert wird.

Wer kennt nicht den Sturm, der durch den eigenen Kopf braust, wenn es heißt, ich, mein Mann, meine Tochter, meine Freundin müssen in den Einsatz. Eine Mischung aus Aufregung, Angst, Unsicherheit und Unbehagen vermittelt das Gefühl, ein Stück weit die Kontrolle über das eigene Leben zu verlieren. Dabei wollen doch alle Beteiligten das Gefühl haben, wirksam auf die bevorstehenden Lebensumstände des Einsatzes Einfluss nehmen zu können.

Weil es eben Dein – Mein – Unser Einsatz ist!

Der vorliegende Ratgeber bietet dazu wichtige Informationen an; gibt Tipps und Ratschläge, wie sich alle - Soldaten und Angehörige gleichermaßen – auf den Einsatz vorbereiten können. Dies bezieht sich auf die Klärung praktischer Probleme genauso wie auf die richtige mentale Einstimmung. Denn jeder Einsatz ist immer eine gemeinsame Herausforderung.

Der Ratgeber „Dein, Mein, Unser Einsatz“ soll dabei helfen, gemeinsam stärker zu werden. Ein gewachsenes Team kann erfahrungsgemäß viele Probleme einfacher bewältigen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei.

Vor allem wünsche ich Ihnen, dass Sie alle den Einsatz mit seinen ganzen Herausforderungen meistern werden und gesund und zuversichtlich einer gemeinsamen Zukunft entgegen sehen.

Jürgen Weigt
Generalmajor

Vorbemerkung

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

diese Broschüre ist als praxisorientierter Ratgeber für Soldatenfamilien konzipiert, die sich das erste Mal auf einen Auslandseinsatz vorbereiten. Gleichzeitig können aber auch einsatzerfahrene Soldatenfamilien hierin Anregungen und Tipps für die Zeit vor, während und nach einem Einsatz finden. Dieses gilt besonders vor dem Hintergrund, dass kein Einsatz dem anderen gleicht und sich auch Lebensumstände in den Zeiträumen zwischen zwei Einsätzen verändern können.

Der Ratgeber ist in fünf Kapitel unterteilt, die dem Leser eine schnelle Orientierung und ein gezieltes Lesen ermöglichen. In drei Kapiteln werden die Phasen vor, während und nach dem Einsatz beleuchtet. Für Familien mit Kindern wurde ein eigenes Kapitel erstellt, das speziell auf die Situation der Kinder während eines Einsatzes eingeht und den Eltern eine Hilfestellung bei der Begleitung Ihrer Kinder anbietet. Das letzte Kapitel enthält eine Übersicht über Anlauf- und Informationsstellen sowie ein Register, das das Nachschlagen einzelner Stichwörter erleichtert. Der Leser kann den Ratgeber durch das Ausfüllen der Checklisten und Notizenseiten zu seinem ganz persönlichen Begleitheft für die Zeit vor, während und nach dem Einsatz machen.

Bei der inhaltlichen Erarbeitung dieser Broschüre wurde für die Themenfelder „vor, während und nach dem Einsatz“ insbesondere auf Publikationen zurückgegriffen, die im Rahmen der Kooperation des Katholischen Militärbischofsamtes (KMBA) mit dem Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft (ZFG) der Katholischen Universität

Eichstätt-Ingolstadt erarbeitet wurden. Zum Themenfeld „Wie erleben Kinder den Auslandseinsatz von Mama oder Papa“ ist hier vor allem die Broschüre:

„Wir schaffen das! Eine Hilfestellung für Eltern, die mit ihren Kindern die Zeiten berufsbedingter Trennung meistern wollen“ von Johanna Mödl (Broschüre erhältlich über die Katholische Militärseelsorge am Standort)

und zum Thema Beziehung/Fernbeziehung das Buch *„Gelingende Fern-Beziehung. Entfernt zusammen wachsen“ von Peter Wendl* (Verlag Herder), zu nennen.

Bei der Entwicklung dieses Heftes dienten auch die von anderen an Auslandseinsätzen teilnehmenden Partnernationen entwickelten englischsprachigen Informationsbroschüren, die im Rahmen der Familienbetreuung den Angehörigen von Soldatinnen und Soldaten bereits seit vielen Jahren zur Verfügung gestellt werden, als Anregung.

Literaturempfehlungen für Paare und Familien rund um den Auslandseinsatz:



Weiterführende Orientierungen zu den Themen rund um die Auslandseinsätze bietet das Buch von Peter Wendt: „Soldat im Einsatz – Partnerschaft im Einsatz. Praxis- und Arbeitsbuch für Paare und Familien in Auslandseinsatz und Wochenendbeziehung“ (Verlag Herder). Neben zahlreichen Tipps betroffener Soldatenfamilien zu Partnerschaft und Kindererziehung wird hier gezeigt, wie man einen Auslandseinsatz oder eine Wochenendbeziehung als Paar und Familie – bei aller Herausforderung – besser verstehen, bestehen und dabei gemeinsam stärker werden kann. Erhältlich über den Buchhandel (14,95 Euro).

Für Paare, die eine Fernbeziehung zu meistern haben, bietet das Buch von Peter Wendt: „Gelingende Fern-Beziehung. Entfernt zusammen wachsen“ (Verlag Herder) vielfältige Informationen und wertvolle Anregungen. Das Buch macht Mut, neben den Herausforderungen und Belastungen einer Fernbeziehung auch die Chancen zu sehen, die mit



einer Beziehung auf Distanz verbunden sind. Erhältlich über den Buchhandel (9,95 Euro).

Familien mit Kindern erhalten weiterführende Informationen in der



Broschüre von Johanna Mödl: „Wir schaffen das! Eine Hilfestellung für Eltern, die mit ihren Kindern die Zeiten berufsbedingter Trennung meistern wollen“ (Herausgegeben vom Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft der

Kath. Universität Eichstätt-Ingolstadt in Kooperation mit dem Katholischen Militärbischofsamt). In dieser Broschüre wird gezeigt, welche Probleme Kinder während der Abwesenheit eines Elternteils entwickeln können und wie die Eltern darauf reagieren können. Erhältlich über die Katholische Militärseelsorge am Standort (kostenlos).

Inhaltsverzeichnis

1. Die Zeit vor dem Einsatz – Was Sie und Ihre Partnerin oder Ihr Partner im Vorfeld erledigen sollten

- 1.1 Worauf Sie im Vorfeld eines Auslandseinsatzes achten sollten
- 1.2 Worüber Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner sprechen sollten
- 1.3 Checkliste zur Vorbereitung auf den Auslandseinsatz

2. Die Zeit des Einsatzes – Was Sie über diese Zeit wissen sollten

- 2.1 Emotionaler Zyklus während des Einsatzes
- 2.2 Zehn gute Vorsätze für die „Daheimgebliebenen“
- 2.3 Einrichtungen, die Ihnen helfen, wenn Sie Hilfe brauchen
- 2.4 Kontaktmöglichkeiten mit der Partnerin oder dem Partner im Einsatz
- 2.5 Einige Tipps, wie Sie Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner eine kleine Freude bereiten können
- 2.6 Wohlfühltipps, die Ihnen die Zeit zu Hause erleichtern

3. Wie erleben Kinder den Auslandseinsatz von Mama oder Papa

- 3.1 Wie kann ich mein Kind auf die anstehende Trennung vorbereiten?
- 3.2 Wie kann ich mein Kind während der Trennung gut begleiten?

- 3.3 Wie kann ich mein Kind auf die Rückkehr vorbereiten?
- 3.4 Altersabhängige Reaktionen eines Kindes, die vor, während oder nach dem Einsatz eines Elternteils auftreten können
- 3.5 Einige Beispiele dafür, was Ihrem Kind bei der Bewältigung des Trennungsschmerzes helfen kann

4. Die Zeit nach dem Einsatz – Was Sie und Ihre Partnerin oder Ihr Partner jetzt wissen sollten

- 4.1 Die Zeit nach der Rückkehr der Partnerin oder des Partners
- 4.2 Wie kommen wir als Paar miteinander ins Gespräch?
- 4.3 Präventionsmaßnahmen für heimkehrende Soldatinnen und Soldaten
- 4.4 Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

5. Anhang

- 5.1 Anlauf- und Informationsstellen für Soldatenfamilien
- 5.2 Literaturverzeichnis
- 5.3 Stichwortregister



1. Die Zeit vor dem Einsatz

Was Sie und Ihre Partnerin oder Ihr Partner im Vorfeld erledigen sollten

- 1.1 Worauf Sie im Vorfeld eines Auslandseinsatzes achten sollten
- 1.2 Worüber Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner sprechen sollten
- 1.3 Checkliste zur Vorbereitung auf den Auslandseinsatz

1.1.

Worauf Sie im Vorfeld eines Auslandseinsatzes achten sollten

Sie haben wahrscheinlich vor kurzem erfahren, dass Ihre Partnerin oder Ihr Partner in einen Auslandseinsatz gehen wird. Vielleicht sind Sie aufgeregt, wenn Sie an all das denken, was Sie bis dahin noch alles erledigen möchten.

Die Soldatinnen und Soldaten, die für einen Auslandseinsatz gemeldet sind, müssen in den Wochen und Monaten vor dem Einsatz zahlreiche Ausbildungsabschnitte und Übungsplatzaufenthalte durchlaufen. Der dienstliche Vorbereitungs-marathon am Standort, der ebenfalls noch dazukommt, führt nicht zuletzt dazu, dass für private Vorbereitungen wenig Zeit bleibt.

Neben den dienstlichen Aufgaben sollte Ihre Partnerin oder Ihr Partner die privaten Vorbereitungen jedoch nicht vernachlässigen. Um Zeit einzusparen und wichtige Absprachen gemeinsam treffen zu können, besteht die Möglichkeit, dass Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner in den privaten Vorbereitungen unterstützen können.

Erstellen Sie für sich eine Checkliste (siehe Kapitel 1.2) für die Dinge, die vor der Abreise noch erledigt werden müssen.

Je eher Sie wichtige persönliche Angelegenheiten gemeinsam geklärt und abgearbeitet haben, desto mehr freie Zeit verbleibt Ihnen unmittelbar vor dem Einsatz. Sie werden vielleicht feststellen, dass sich die emotionale Stimmung in Ihrer Familie immer weiter auflädt, je näher

Die Zeit vor dem Einsatz



der Abflugtermin kommt. Dies ist eine völlig normale Entwicklung (siehe Kapitel 2.1), die von den meisten Soldatenfamilien bestätigt wird. Versuchen Sie dennoch bei der Erledigung Ihrer Checkliste möglichst sachlich vorzugehen, damit Sie zum einen nichts vergessen und zum anderen keine zusätzlichen Streitpunkte entstehen.

Eintrag in den Personalbogen Einsatz (PBE)

Bitten Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner beim Ausfüllen des Personalbogen Einsatz (PBE) daran zu denken Ihren Namen in der entsprechenden Spalte bei „Angehörige“ einzutragen und das Feld „Betreuung erwünscht“ anzukreuzen. Durch dieses Kreuz wird sichergestellt, dass Sie von dem ausgesuchten Familienbetreuungszentrum angeschrieben und zu entsprechenden Veranstaltungen eingeladen werden.

Ihre Einstellung zu dem Auslandseinsatz

Bevor Sie sich nun an die Abarbeitung Ihrer Checkliste begeben, stellen Sie sich zunächst einmal die Frage, wie Sie selbst zu dem bevorstehenden Einsatz stehen. **Ihre Einstellung zu dem Auslandseinsatz prägt maßgeblich Ihre Haltung, mit der Sie an die nächsten Monate herangehen werden.**

Die Zeit vor dem Einsatz

Vergegenwärtigen Sie sich, dass sich Ihre Einstellung unbewusst auf Ihr Denken, Fühlen und Handeln auswirken wird. Sie können sich um eine positive Einstellung bemühen und versuchen, das Beste aus Ihrer Situation zu machen oder Sie können eine negative Einstellung haben und während der nächsten Monate mit Ihrem Schicksal hadern.

Es ist sicherlich nicht ganz einfach, einer langen Trennungszeit und dem mit dem Einsatz verbundenen Risiko etwas Positives abzugewinnen. Für Ihr psychisches Wohlbefinden könnte es jedoch besser sein, wenn Sie mit dem Auftrag Ihrer Partnerin oder Ihres Partners nicht dauerhaft hadern.

Setzen Sie sich das Ziel, diese schwere Zeit gemeinsam als Paar und als Familie zu meistern. Selbst wenn Ihnen der Gedanke an eine lange Trennungszeit jetzt vielleicht unerträglich erscheint, birgt sie doch auch die Chance für eine persönliche Weiterentwicklung. Geben Sie sich und Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner die Zuversicht, dass Sie die Trennung gemeinsam überstehen werden. Diese Zuversicht hilft wiederum Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner dabei, sich ganz auf den bevorstehenden Einsatz konzentrieren zu können.

Betrachten Sie den mehrmonatigen Einsatz nicht als Ganzes, sondern unterteilen Sie ihn in kleinere Abschnitte. Diese Abschnitte können Sie durch wichtige persönliche Termine oder willkürlich gesetzte Meilensteine, die es zu erreichen gilt, gedanklich begrenzen. Planen Sie bereits heute kleinere Belohnungen für jeden „erfolgreich“ beendeten Abschnitt ein. Das Erreichen von Zwischenzielen verschafft Ihnen ein Gefühl der Befriedigung und der Zuversicht, noch mehr erreichen zu können.

Als weiterführende Literatur zum Thema „Einsatzbedingte Trennung“ empfehlen wir:

P. Wendl, Soldat im Einsatz – Partnerschaft im Einsatz. Praxis- und Arbeitsbuch für Paare und Familien in Auslandseinsatz und Wochenendbeziehung.

1.2

Worüber Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner sprechen sollten

Im Vorfeld eines Auslandseinsatzes gibt es viele Punkte, die man als Paar besprechen sollte, um Reibungsverluste und Streitereien während der Zeit der Trennung möglichst gering zu halten.

Sprechen Sie ab, wie Sie mit eventuell auftretenden Problemen umgehen werden.

Obwohl sich während eines mehrmonatigen Einsatzes auch unvorhersehbare Dinge ereignen können, kann man sich dennoch über viele potentielle Probleme im Vorfeld Gedanken machen und **gemeinsam nach Lösungen suchen**. Hierbei ist es wichtig, dass Sie sich nicht auf die Probleme konzentrieren, sondern gleich den nächsten Schritt gehen und Lösungen für diese Probleme suchen. Der Vorteil dieses Vorgehens liegt darin, dass Sie jetzt noch gemeinsam nach einer Lösung suchen können. Da Sie nicht für alle Eventualitäten einen Notfallplan erstellen können, ist es hilfreich, wenn Sie an wenigen Beispielen eine

Die Zeit vor dem Einsatz

Strategie entwickeln, wie Sie bei einem realen Problem vorgehen könnten. Hierbei sollten Sie unter anderem klären, ob die Partnerin oder der Partner im Einsatzland über die aufgetretenen Probleme informiert werden soll/möchte. Außerdem ist es wichtig zu überlegen, welche zusätzlichen Personen in Ihrem persönlichen Umfeld zu Ihrer Unterstützung hinzugezogen werden können.

Erstellen Sie eine Namensliste, in die Sie die Menschen eintragen, die Ihnen in ganz bestimmten Problemsituationen zur Seite stehen und Hilfe leisten können. Sprechen Sie dieses Anliegen mit den Betroffenen ab und fragen nach deren Bereitschaft zu helfen.



Alltag organisieren

Wenn Ihre Partnerin oder Ihr Partner für die Reparatur- und Wartungsarbeiten in Ihrem Haushalt zuständig ist, dann lassen Sie sich rechtzeitig zeigen, wie diese erledigt werden oder suchen Sie sich auch hierfür Personen, die Sie in diesem Fall um Hilfe bitten können. Eine ähnliche Regelung sollten Sie für Ihr Fahrzeug finden, wobei auch hier eine zuverlässige Werkstatt Arbeiten für Sie übernehmen kann. Wichtig ist auf jeden Fall, **feste**

Die Zeit vor dem Einsatz

Wartungstermine in Ihren Kalender einzutragen, damit diese nicht vergessen werden.

Ein wichtiger Punkt, der ebenfalls besprochen werden muss, ist die Regelung der Kinderbetreuung in Notfällen oder für regelmäßig wiederkehrende Termine des daheimgebliebenen Elternteils. Auch hier sollte ein **möglichst großes Netzwerk mobilisiert** werden.

Finanzen regeln

Vor einem längeren Auslandseinsatz erscheint es sinnvoll, wenn Sie sich mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner auch über Ihre finanziellen Angelegenheiten austauschen.

Dabei ist es hilfreich, wenn Sie als Paar **gemeinsam einen Finanzplan aufstellen**, sodass Sie sich einig darüber sind, wie die Finanzen während des Einsatzes zu handhaben sind. Besprechen Sie im Vorfeld, wie Sie bei unvorhergesehenen größeren Ausgaben vorgehen wollen oder wie und wofür Sie den Auslandsverwendungszuschlag ausgeben möchten.

Hierbei gilt es jedoch zu bedenken, dass unvorhergesehene Ereignisse (z.B. vorzeitige Rückkehr) die Höhe des Auslandsverwendungszuschlages beeinflussen können.



Die Zeit vor dem Einsatz

Vollmachten erteilen

Nach deutschem Recht sind Angehörige nicht automatisch vertretungsberechtigt.

Je nachdem, in welcher persönlichen und rechtlichen Situation Sie und Ihre Partnerin oder Ihr Partner sich befinden, benötigen Sie mehr oder weniger Vollmachten.

Zu berücksichtigen gilt zudem, welche Angelegenheiten in der Zeit der Abwesenheit Ihrer Partnerin oder Ihres Partners zu regeln sind.

Sie brauchen z.B. eine besondere Vollmacht, um ihre gemeinsame **Steuererklärung** einzureichen oder größere Dinge wie ein Auto oder eine Eigentumswohnung zu verkaufen.

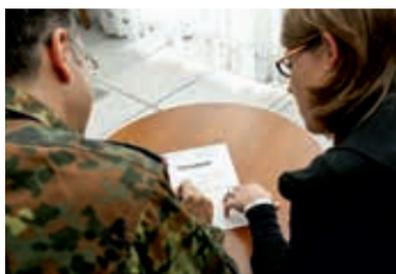
Darüber hinaus kann es z.B. sinnvoll sein, sich eine zeitlich befristete Vollmacht zur Ausübung der elterlichen Sorge ausstellen zu lassen.

Aber auch für alltäglichere Angelegenheiten wie die Annahme von Post, für Bankgeschäfte oder Beihilfe- und Behördenangelegenheiten benötigen Sie eine schriftliche Vollmacht Ihrer Partnerin oder Ihres Partners. In besonders wichtigen Fällen empfiehlt sich die **Beglaubigung der Unterschrift** (z.B. über die Einheit).

Für den Fall einer zeitweisen oder dauerhaften Handlungs- oder Geschäftsunfähigkeit sollte Ihnen Ihre Partnerin oder Ihr Partner **eine Vorsorgevollmacht sowie eine Betreuungsverfügung** erteilen. Da diese Verfügungen jedoch für beide Seiten weitreichende Konsequenzen nach sich ziehen können, erscheint es vernünftig, sich hierüber umfassend informieren und beraten zu lassen. Nähere Auskünfte kann Ihnen ein Vertreter der Sozialberatung erteilen.

Testament besprechen

Ein Testament zu verfassen, kann ein sehr komplexes und emotional belastendes Thema sein. Es geht dabei nicht nur darum festzulegen,



was mit den angesammelten Vermögenswerten geschehen soll, sondern es geht auch darum, sich mit der eigenen Sterblichkeit und den „letzten Wünschen“ auseinander zu setzen. Dass dies insbesondere vor einem potentiell gefährlichen Aus-

landseinsatz Ängste schürt, ist verständlich und nachvollziehbar. Sie sollten aber nicht den Fehler begehen, aus Angst vor diesem Thema das Gespräch solange zu verschieben, bis keine Zeit mehr dafür bleibt.

Jede Soldatin und jeder Soldat sollte vor dem Beginn eines Auslandseinsatzes ein Testament erstellt bzw. ein bereits bestehendes Testament falls notwendig aktualisiert haben. Wenn Sie selbst noch kein Testament besitzen, könnten Sie in diesem Zusammenhang überlegen, ob Sie nicht die Gelegenheit nutzen möchten, ebenfalls ein Testament zu erstellen. Vielleicht können Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner dazu ermuntern, sich mit Ihnen gemeinsam über dieses Thema zu unterhalten. Mitunter ergibt sich aus diesem Gespräch heraus die Möglichkeit, sich gemeinsam über eventuelle Ängste und Befürchtungen auszutauschen.

Klären Sie Ihre Wünsche, Sorgen und Erwartungen im Gespräch

Wenn Sie gemeinsam an diesem Punkt Ihrer persönlichen Vorberei-

Die Zeit vor dem Einsatz

tung angekommen sind, haben Sie sehr wahrscheinlich schon die einfacheren Punkte abgearbeitet.

Über die Fragen, wie Sie den Alltag organisieren oder wie die Kinderbetreuung laufen soll, konnten Sie sich vermutlich leichter austauschen als über Ihre persönlichen Wünsche, Sorgen und Erwartungen.

Dies ist nicht verwunderlich und geht vielen Paaren so wie Ihnen. **Der Gedanke an eine mehrmonatige Trennung löst bei den allermeisten Menschen ein ungutes Gefühl aus.**

Man stellt sich vielleicht Fragen und ist sich bei den Antworten unsicher. Wenn Sie sich mit Fragen, die sich mit dem Thema „Stabilität der Beziehung“, „Treue“ oder „der Umgang mit den sexuellen Bedürfnissen während der Trennung“ beschäftigen, sollten Sie idealerweise mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner gemeinsam nach Antworten suchen. Um einen Einstieg in ein solches Gespräch zu bekommen, kann man seiner Partnerin oder seinem Partner z.B. einen Brief schreiben, und darin niederschreiben, welche Gedanken, Sorgen und Hoffnungen einen bewegen (siehe Kasten).

Wenn sich als Reaktion auf Ihren Brief ein Gespräch ergeben sollte, dann versuchen Sie möglichst behutsam mit den Sorgen und Ängsten Ihrer Partnerin oder Ihres Partners umzugehen. Bei der Suche nach Antworten oder Lösungen können Sie dann Ihrem Einfühlungsvermögen und Ihrer Phantasie freien Lauf lassen.

Die Zeit vor dem Einsatz

Mich bewegt: „Du könntest mich in den vier Monaten des Einsatzes vergessen.“
„Du lernst jemanden anderen kennen und verliebst dich in diese Person.“

Ich habe Angst davor, „dass ich die Aufgaben nicht alleine bewältigen kann.“
„dass Du nicht lebend zurückkommst.“
„dass Du verwundet wirst.“

Ich freue mich auf „Deine Briefe.“
„die Momente, in denen ich mit Dir telefonieren kann“.
„den Tag Deiner Rückkehr“.

1.3

Checkliste zur Vorbereitung auf den Auslandseinsatz

Verschaffen Sie sich Kenntnis darüber, wo die wichtigen Dokumente (Auflistung S. 25 ff.) aufbewahrt werden. Gehen Sie dabei jeden einzelnen Punkt durch und überlegen Sie gemeinsam, ob Sie in der Zeit

Die Zeit vor dem Einsatz



des Auslandseinsatzes auf diese Dokumente zugreifen müssen.

Stellen Sie sicher, dass Sie in Notfällen jederzeit eine Zugriffsmöglichkeit haben. Sie sollten zudem überprüfen, ob alle Dokumente in Ordnung sind und keine Aktualisierung benötigen.

Weiterhin sollten Sie miteinander absprechen, welche Aufgaben in

der Zeit des Einsatzes zu erledigen und welche Termine wichtig sind.

Die Zeit vor dem Einsatz

Wichtige Urkunden und Unterlagen

- Geburtsurkunde
- Heiratsurkunde
- Taufschein
- Impfausweis
- Personalausweis/Reisepass
- Scheidungs- und Adoptionspapiere
- Testament
- Kauf- und Leasingverträge
- Kinderausweis
- Bausparunterlagen
- Grundbesitzunterlagen
- Garantieunterlagen für Geräte
- Zeugnisse
- Bedienungsanleitungen

Die Zeit vor dem Einsatz



Versicherungsunterlagen

- Krankenversicherung
- Lebensversicherung
- Unfallversicherung
- Haftpflichtversicherung
- Kfz- und Motorradversicherung
- Hausratversicherung
- Feuerversicherung
- Ausbildungsversicherung
- Rechtsschutzversicherung
- Pflegeversicherung
- Auslandsreiseversicherung

Die Zeit vor dem Einsatz

Unterlagen für das Finanzamt und für die Bank

- Lohn- bzw. Einkommenssteuererklärung
- wichtige Belege für das Finanzamt
- Scheckkarten
- Kreditkarten
- Kontoauszüge
- Schecks
- Daueraufträge
- Einzugsermächtigungen
- Überweisungen

Kindergarten und Schule, sonstige Absprachen

- Gespräche mit Erzieherinnen bzw. dem Klassenlehrer
- Gespräche mit den Eltern der besten Freunde
- Adresse Kinderarzt
- eventuelle Schulwechsel
- Nachhilfe
- Kurswahl
- Klassenfahrt
- Klassenpflegschaft
- Arbeitsstunden in einer Elterninitiative

Die Zeit vor dem Einsatz

Auto und Motorrad

- Ab- bzw. Ummeldungen von Kfz / Motorrad
- Kfz-Schein
- Kfz-Brief (eventuell bei der Bank)
- Schutzbrief
- Wartungsarbeiten / Inspektionen
- Hauptuntersuchung
- Abgasuntersuchung
- Ersatzschlüssel
- Adresse der Werkstatt

Vollmachten

- Besoldungsbescheinigung / Kindergeld-angelegenheiten
- Beihilfe (Blankoformulare unterschreiben lassen / Vollmacht)
- Post
- Elterliche Sorge
- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsverfügung
- Patientenverfügung
- Kontovollmacht

Die Zeit vor dem Einsatz



Terminkalender durchsprechen

- Zeit bis zum Einsatzbeginn
- freies Wochenende für die Familie
- wichtige persönliche Jahrestage
- Geburtstage
- Hochzeitstag
- Familienfeiern
- Feiertage
- Wiedersehensfeier
- Urlaub nach dem Einsatz
- berufliche Veränderungen nach dem Einsatz

Die Zeit vor dem Einsatz

Einweisung in die Handhabung von Anlagen / Geräten in Haus und Garten

- Heizungsanlage
- Hauptgashahn / Heizöltank
- Hauptwasserhahn
- Sicherungskasten
- Hauptwasserregler
- Rasenmäher
- Handwerkerliste (Elektriker, Installateur, Heizungsmonteur etc.)

Bedenken Sie bitte, dass diese Checklisten nicht alle Besonderheiten der unterschiedlichen Soldatenfamilien berücksichtigen können. Nehmen Sie daher Ihre individuellen Besonderheiten in die Liste mit auf.



Die Zeit vor dem Einsatz

Platz für Ihre Notizen

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

Mein lieber Schatz, 2
noch 4 Tage, dann
ren mich auf Eo

2. Die Zeit des Einsatzes

Was Sie über diese Zeit wissen sollten

- 2.1 Emotionaler Zyklus während des Einsatzes
- 2.2 Zehn gute Vorsätze für die „Daheimgebliebenen“
- 2.3 Einrichtungen, die Ihnen helfen, wenn Sie Hilfe brauchen
- 2.4 Kontaktmöglichkeiten mit der Partnerin oder dem Partner im Einsatz
- 2.5 Einige Tipps, wie Sie Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner eine kleine Freude bereiten können
- 2.6 Wohlfühltipps, die Ihnen die Zeit zu Hause erleichtern

2.1

Emotionaler Zyklus während des Einsatzes (nach „Emotional Cycle of Deployment“ von Kathleen Vestal Logan)

Obwohl die Angehörigen von Soldatinnen und Soldaten in der Regel an dienstlich bedingte Trennungen gewöhnt sind, stellt der Auslandseinsatz für alle Beteiligten eine besondere Herausforderung dar.

Vor diesem Hintergrund haben Wissenschaftler in den verschiedensten Armeen der Welt geforscht, um die Gefühle zu ergründen, die Mitglieder von Soldatenfamilien durchleben, wenn sie aufgrund eines militärischen Einsatzes voneinander getrennt sind.

Obwohl jede Familie einzigartig ist, gibt es dennoch einige Gefühlswentwicklungen, die sich bei den meisten Soldatenfamilien zeigen, die einen Auslandseinsatz zu bestehen haben.

Vielleicht kann es Ihnen helfen, wenn Sie bereits im Vorfeld erfahren, welche emotionalen Höhen, Tiefen und Herausforderungen in den nächsten Monaten auf Sie zukommen können.

Die Zeit des Einsatzes

Phase	Stufe	Zeitraum
<i>Vor dem Einsatz</i>	1. Erwartung der Trennung 2. Verwirrung und Rückzug	6 - 1 Wochen vor der Abreise letzte Woche vor der Abreise
<i>Während des Einsatzes</i>	3. extreme Gefühlschwankungen 4. Anpassung und Stabilisierung 5. Erwartung der Rückkehr	in den ersten 6 Wochen des Einsatzes (unterschiedliche Dauer) in den letzten 6 Wochen des Einsatzes
<i>Nach dem Einsatz</i>	6. Wiederaufnahme & Neugestaltung der Beziehung 7. Wiedereingliederung und Stabilisierung	in den ersten 6 Wochen nach dem Einsatz von der 6. - 12. Woche

Obwohl die meisten Familien die obengenannten Phasen durchlaufen, ist die Zeitspanne, die sie für die jeweiligen Schritte benötigen, von vielen individuellen und situativen Faktoren abhängig.



Die Zeit des Einsatzes

Die nachfolgenden Ausführungen schildern etwas detaillierter die emotionalen Schritte, die während eines mehrmonatigen Auslandseinsatzes von vielen Familien durchlaufen werden.

■ Die Zeit vor dem Auslandseinsatz

beginnt in dem Moment, wenn man als Familie erfährt, dass ein Einsatz ansteht und der Termin dafür feststeht. Ab sofort kann es zu Spannungen zwischen den Partnern oder einzelnen Familienmitgliedern kommen. Nachdem der Anfangsschock und das Hadern mit dem Einsatz vorübergegangen sind, beginnt eine sehr produktive Zeit, in der noch viele Arbeiten erledigt werden.

Diese Phase ist durch den ständigen Wechsel zwischen der Erledigung von persönlichen Angelegenheiten (z.B. Reparaturen, Absprachen und Organisationsaufgaben) und der dienstlichen Vorbereitung auf den Einsatz gekennzeichnet. Je näher der Einsatz rückt, desto mehr beschäftigt sich die Soldatin oder der Soldat mit der bevorstehenden Aufgabe. Der hierdurch entstehende **Stress kann sich auf beiden Seiten in Geiztheit, Wut, Vorwürfe und Enttäuschung ausdrücken.**

Zusätzlich können unausgesprochene Befürchtungen in Bezug auf Treue oder die Angst, den Pflichten und Aufgaben eventuell nicht gewachsen zu sein, zwischen den Partnern stehen.

In der Folge können Auseinandersetzungen und Streitereien zwischen den Partnern zunehmen.

Die Zeit des Einsatzes

Das Gefühlschaos in dieser Zeit widerspricht jedoch häufig dem eigentlichen Bedürfnis der Partner nach Nähe und Intimität.



■ In der Phase unmittelbar vor dem Einsatz

können fehlende Intimität und Streitigkeiten kein Beweis für Zurückweisung, sondern vielmehr eine normale Reaktion auf die bevorstehende Trennung sein. Die Partner versuchen unbewusst, sich auf die anstehende Trennung vorzubereiten, indem sie sich bereits emotional voneinander entfernen.

■ Mit der Abreise und dem Beginn des Einsatzes

beginnt für die meisten „Daheimgebliebenen“ eine Achterbahnfahrt der Gefühle. Das hängt unter anderem damit zusammen, dass die Aufgaben, die bisher von beiden Partnern organisiert wurden, nun alleine bewältigt werden müssen. Bis zu der Entwicklung einer neuen Routine fühlen sich die „Daheimgebliebenen“ häufig erschlagen und verwirrt. Die „Abgereisten“ hinterlassen ein „Loch“, das zu negativen Gefühlen wie Leere, Einsamkeit und Angst bei den „Daheimgebliebenen“ führen kann.

Die Soldatinnen und Soldaten im Einsatz finden sich häufig schneller in ihr neues Umfeld ein, da sie ein festes Einsatzgefüge vorfinden, in das sie sich eingliedern müssen. Nach etwa vier bis sechs Wochen löst sich die emotionale Verwirrung und bei den meisten „Daheimgebliebenen“ stellt sich eine **Phase der emotionalen Stabilisierung und der Anpassung** an die veränderten Rahmenbedingungen ein.

Die Betroffenen haben neue Routinen entwickelt und sich emotionale

Die Zeit des Einsatzes

Unterstützung im Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis gesucht. Es wächst bei allen Familienmitgliedern die Erkenntnis, dass der Alltag zwar verändert ist, dass die auftretenden Probleme aber durchaus bewältigt werden können. Einige „Daheimgebliebene“ entdecken in dieser Phase neue Fähigkeiten, die sie ein Gefühl von Stolz und Unabhängigkeit empfinden lassen. Auch in dieser Phase finden noch emotionale Schwankungen statt, sie werden aber zumeist von den Betroffenen schneller überwunden.

■ In der Phase vor der Rückkehr

beginnen sowohl die Familien als auch die Soldatinnen und Soldaten mit den Vorbereitungen für die Rückkehr. Diese Phase ist gekennzeichnet durch Vorfreude und hohe Erwartungen. Dabei können durchaus widersprüchliche Gefühle auftreten. Neben der Freude über das baldige Ende des Einsatzes können auch Vorbehalte und Sorgen entstehen. Die „Zurückkehrenden“ können sich z.B. fragen, ob sie von ihrer Familie noch gebraucht und/oder ob sie von den Kindern noch erkannt werden. Die „Daheimgebliebenen“ fragen sich vielleicht, ob die durch sie vorgenommenen Veränderungen akzeptiert werden und ob sie selbst ihre neugewonnene Unabhängigkeit beibehalten können.

■ Mit dem Einsatzende und der Heimkehr

beginnt eine Zeit, in der die Neugestaltung der Beziehung im Mittelpunkt steht. Der Auslandseinsatz verändert in der Regel alle beteiligten Personen. Sowohl die Soldatinnen und Soldaten, als auch die daheimgebliebe-

Die Zeit des Einsatzes

nen Familienangehörigen haben sich während der Trennung durch persönliche Erfahrungen weiterentwickelt. Durch den Einsatz haben sich in der Regel altbekannte Rituale und Gewohnheiten verändert und Pflichten wurden neu verteilt. Die „Zurückkehrenden“ fühlen sich eventuell überflüssig, da ihre Rolle zwangsläufig neu besetzt wurde. Es kann daher zu Konflikten kommen, wenn die Rollen und Pflichten nicht neu verhandelt werden. Beide Partner müssen sich in dieser Phase davor hüten, ausschließlich ihre Leistungen in den Mittelpunkt zu stellen. Es gilt, auch die Leistungen des Gegenübers anzuerkennen und zu würdigen.

Ebenso wichtig ist, sich für eine emotionale Annäherung Zeit zu lassen, da die räumliche Distanz auch eine emotionale Distanz bewirkt haben kann.



Nach einigen Wochen passen sich die heimgekehrten Partner an die neuen Bedingungen innerhalb der Familie an.

Eingetretene Veränderungen werden von allen Beteiligten realisiert und akzeptiert. Die Wiedereingliederung und Stabilisierung der Beziehung gelingt umso schneller, je mehr sich die Beteiligten darum bemühen, wieder eine Familie zu werden.

Ein Paar oder eine Familie kann an den Belastungen eines Auslandseinsatzes wachsen, wenn es Ihnen gelingt, gemeinsam ein „Wir-Gefühl“ zu entwickeln.



2.2

Zehn gute Vorsätze für die „Daheimgebliebenen“

Sie haben im vorangegangenen Kapitel erfahren, auf welche Höhen und Tiefen Sie vorbereitet sein sollten, wenn Sie das erste Mal die Zeit eines Auslandseinsatzes zu bestehen haben.

Aber selbst, wenn Sie bereits einen oder mehrere Auslandseinsätze gemeinsam bestanden haben, bedeutet jeder neue Einsatz eine große Herausforderung für alle beteiligten Personen.

Denken Sie daran, dass es völlig normal ist, wenn Sie während dieser Zeit ein bestimmtes Maß an Stress und Sorgen empfinden. **Lassen Sie Ihre Gefühle zu und gestehen Sie sich ein, dass man in einer neuen und völlig unbekanntem Situation auch einmal nicht perfekt funktioniert.** Es kann für Sie hilfreich sein, wenn Sie folgende Tipps berücksichtigen.

1 Suchen Sie sich ein Netzwerk, das Sie unterstützen kann:

Erstellen Sie eine Liste von Personen, die Sie anrufen oder besuchen können, wenn es Ihnen einmal nicht so gut geht. Auf diese Liste sollten Sie Personen setzen, über die Sie folgende Aussage treffen können: ich bin gerne mit ihr zusammen; ich kann gemeinsam mit ihr lachen; sie hört mir zu; ich kann mich auf sie verlassen; wenn ich in Not bin, bekomme ich von ihr Hilfe.

2 Planen Sie für sich die Einsatzzeit durch:

Erstellen Sie für sich einen eigenen Einsatzkalender, in den Sie neben den wichtigsten Familiereignissen auch alle Termine eintragen, die

Die Zeit des Einsatzes

Sie beachten oder einhalten müssen. In diesen Kalender können Sie auch alle Termine Ihres Familienbetreuungsentrums eintragen. Nachdem Sie alle bekannten Termine eingetragen haben, planen Sie für sich und Ihre Kinder schöne Aktivitäten ein, die Ihnen die Zeit verkürzen sollen. Zum Schluss planen Sie noch für sich Erholungsphasen ein, in denen Sie sich ausschließlich um sich selbst kümmern können. Organisieren Sie für diese Phasen (z.B. freie Abende oder Wochenenden) rechtzeitig eine Kinderbetreuung. Greifen Sie dafür auf Hilfsangebote aus dem Familien- und Freundeskreis zurück.

3 Akzeptieren Sie, dass Sie in der Einsatzzeit nicht alles steuern können:

Seien Sie nachsichtig mit sich und Ihrer Familie. Sie leben in einem Ausnahmezustand und dieser gibt Ihnen die Rechtfertigung dafür, dass Sie auch einmal mit weniger als 100% zufrieden sein dürfen.

Setzen Sie Prioritäten und verschieben Sie weniger wichtige Aufgaben auf die Zeit, wenn Ihre Partnerin oder Ihr Partner wieder zurück ist.

4 Kümmern Sie sich um sich selbst und sorgen Sie vor:

Sie müssen in den nächsten Monaten die Pflichten von zwei Menschen tragen, dafür benötigen Sie viel Kraft. Eine gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf liefern Ihnen täglich neue Energie. Sorgen Sie aber auch zwischendurch dafür, dass Sie zusätzlich Energie auftanken können. Bedenken Sie, ein Einsatz erfordert auch von den „Daheimgebliebenen“ bis zum letzten Tag sehr viel Kraft!

Die Zeit des Einsatzes

5 Haben Sie Spaß am Leben:

Gönnen Sie sich täglich eine kleine Freude. Bedenken Sie, es sind häufig die kleinen Dinge, die uns das Leben versüßen. Ein angenehmes Telefonat, ein gutes Buch, ein Spaziergang etc. (siehe auch Wohlfühl-tipps). Umgeben Sie sich mit Menschen, die fröhlich sind. Gute Stimmung und Freude wirken ansteckend!

6 Wenn Sie einmal Hilfe benötigen, sagen Sie deutlich, was Sie brauchen:

Sie werden in den nächsten Monaten sicherlich ein oder mehrmals in die Situation kommen, dass Sie für die Lösung eines Problems Hilfe benötigen. Sagen Sie der Person, von der Sie sich die Hilfe erhoffen, deutlich, was sie brauchen. Eine Ursache, warum viele Menschen nicht die Hilfe und Unterstützung bekommen, die sie sich wünschen, liegt darin, dass sie nicht konkret gesagt haben, was andere für sie tun können. Eine andere Person kann Ihnen nur dann helfen, wenn sie weiß, dass Sie Hilfe benötigen und wie die Hilfeleistung konkret aussehen soll.

7 Bleiben Sie aktiv und halten Sie an Ihren Freizeitaktivitäten fest:

Sie können Stress am besten abbauen, wenn Sie sich körperlich betätigen. Bewegung hält Sie nicht nur fit, sondern sie hilft Ihnen auch dabei, negative Gedanken zu vertreiben. Sie sollten deshalb auch während des Einsatzes Ihrer Partnerin oder Ihres Partners an Ihren üblichen Freizeitaktivitäten festhalten. Organisieren Sie sich für diese Zeit einen Babysitter bzw. bitten Sie liebe Menschen aus Ihrem persönlichen Umfeld, Ihre Kinder während dieser Zeit zu betreuen.

Die Zeit des Einsatzes

8 Erlauben Sie sich, sich Sorgen zu machen und traurig zu sein:

Es gibt bestimmt sehr viele Situationen, in denen Sie sich hilflos bzw. einsam fühlen oder in denen Sie die Ungewissheit bzw. die Angst um Ihre Partnerin oder Ihren Partner kaum aushalten können.

Bedenken Sie, dass dies völlig normale Gefühle und Reaktionen sind, wenn man einen nahestehenden Menschen weit weg weiß oder in Gefahr wähnt! Gestehen Sie sich diese Gefühle zu und erlauben Sie sich auch zu weinen, wenn Ihnen Tränen bei der Bewältigung helfen. Geben Sie sich selbst einen geschützten Rahmen bzw. Raum, wo Sie sich „fallen lassen“ können.

9 Feiern Sie Erfolge und seien Sie stolz auf sich:

Setzen Sie einmal am Tag Ihre „Positivbrille“ auf und betrachten Sie ausschließlich die Dinge, die Ihnen und Ihren Kindern an diesem Tag gut gelungen sind. Seien Sie stolz auf Ihre positiven Leistungen und Erlebnisse. Loben Sie sich dafür.

10 Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus:

Gehen Sie zu den Betreuungsveranstaltungen Ihres Familienbetreuungsentrums. Hier erfahren Sie nicht nur aktuelle Informationen aus



den Einsatzländern, sondern Sie lernen auch andere Betroffene kennen. Manchmal fühlt man sich von fremden Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, besser verstanden, als von alten Freunden und Bekannten, die diese Situation nicht nachvollzie-

hen können. Es kann auch für Ihre Kinder hilfreich sein, wenn diese andere Kinder kennenlernen, die sich in einer ähnlichen Situation wie sie selbst befinden. Eine weitere Form der Kontaktaufnahme zu anderen Angehörigen von Soldatinnen und Soldaten bietet das Internet (siehe Internetadressen im Anhang).

2.3

Einrichtungen, die Ihnen helfen, wenn Sie Hilfe brauchen

Bundeswehretreuungsorganisation

Die Bundeswehretreuungsorganisation (BBO) ist eine Einrichtung der Bundeswehr, die sich um die Fürsorge und Betreuung aller Soldatinnen, Soldaten und ihrer Familien kümmert. Das Betreuungsangebot gilt sowohl



für die Zeit des Auslandseinsatzes als auch für den Dienst im Inland. Die Bundeswehretreuungsorganisation ist bundesweit mit 31 hauptamtliche Familienbetreuungscentren (FBZ) und bis zu 50 Familienbetreuungsstellen (FBSt), die nebenamtlich betrieben werden, vertreten. Um für die Zeit des Auslandseinsatzes eine möglichst gute Betreu-

Die Zeit des Einsatzes

ung sicherstellen zu können, sollten die Soldatin oder Soldat gemeinsam mit den Angehörigen ein FBZ/FBSt in Wohnortnähe auswählen.

Die Familienangehörigen, die das Feld „Betreuung erwünscht“ angekreuzt haben, erhalten zunächst von den FBZ/FBSt ein Anschreiben mit allgemeinen Hinweisen zur Familienbetreuungsorganisation und ab ca. 8 Wochen vor Einsatzbeginn eine Einladung zu einer Informations- und Betreuungsveranstaltung. Danach werden die Angehörigen zu monatlich stattfindenden Veranstaltungen eingeladen, die ihnen unter anderem eine Abwechslung im Alltag bieten sollen.

Im Rahmen der Betreuungsveranstaltungen erhalten die Soldatenfamilien in der Regel auch einige Hintergrundinformationen zu den Lebensbedingungen der Soldatinnen und Soldaten im Einsatzland. Außerdem können die Angehörigen die Möglichkeit nutzen, um zu anderen betroffenen Familien Kontakte zu knüpfen und neue Freunde zu finden. Zusätzlich zu den Veranstaltungen gibt es in den FBZ jederzeit ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte der Angehörigen. Dabei stehen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nicht nur für vertrauliche Gespräche zur Verfügung, sondern helfen auch dort, wo unbürokratische Hilfe erforderlich ist.

Auf Wunsch geben sie den Angehörigen kompetente Auskünfte über die aktuelle Lage in den Einsatzländern und stellen bei Bedarf den Kontakt zum Sozialdienst, der Militärseelsorge oder zum psychologischen Dienst her.

Jedes FBZ hat eine **kostenfreie Hotline** eingerichtet, unter der die Angehörigen „**Rund um die Uhr**“ Ansprechpartner „**erreichen können**“ Eine aktuelle Übersicht aller FBZ/FBSt-Standorte finden Sie unter nachfolgendem Link: <http://www.familienbetreuung-bundeswehr.de>.

Die Zeit des Einsatzes

Sozialdienst

Der Sozialdienst steht mit seinem Dienstleistungsangebot nicht nur den Soldatinnen und Soldaten der Bundeswehr zur Verfügung, sondern er bietet auch ihren Angehörigen ein Beratungs- und Betreuungsangebot in allen sozialen Angelegenheiten.



Wenn Sie als Angehörige bei der Bewältigung von Problemen auf Schwierigkeiten stoßen, oder wenn Sie sich überfordert fühlen und einen Rat brauchen, steht Ihnen der Sozialdienst zur Verfügung. Dabei führen die Vertreter des Sozialdienstes nicht nur vertrauliche Einzelgespräche, sondern stehen auch für Gespräche innerhalb der Familie zur Verfügung.

Sie finden den Sozialdienst in den Bundeswehr-Dienstleistungszentren, die sich flächendeckend im gesamten Bundesgebiet befinden.

Der Erstkontakt kann über das zuständige Familienbetreuungszenrum hergestellt werden. Das Beratungs- und Betreuungsangebot kann **nicht nur in der Zeit der Auslandseinsätze** abgerufen werden, sondern es steht Ihnen auch dann zur Verfügung, wenn Ihre Partnerin oder Ihr Partner den Dienst im Inland versieht.

Militärseelsorge

Das Angebot der evangelischen und katholischen Militärseelsorge richtet sich an alle Soldatinnen und Soldaten sowie ihre Familienangehörigen, **unabhängig von deren konfessioneller oder religiöser Bindung.**

Die Zeit des Einsatzes



Die Militärgeistlichen beider Konfessionen richten für die Angehörigen von Soldatinnen und Soldaten, die sich im Einsatz befinden, Gemeindeveranstaltungen aus, bei denen die Begegnung und die Aussprache der Betroffenen im Mittelpunkt stehen. Ein persönlicher Kontakt zu

evangelischen oder katholischen Militärseelsorgern kann durch das zuständige Familienbetreuungszentrum vermittelt werden.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, dass die einzelnen Familienmitglieder nach dem Auslandseinsatz wiedervereint an einer **Rüstzeit** oder einer **Werkwoche** teilnehmen und dadurch schneller wieder zusammenwachsen können.



Psychologischer Dienst

Der Psychologische Dienst der Bundeswehr setzt Psychologinnen und Psychologen in der Vor- und Nachbereitung von Auslandseinsätzen ein. Die Stabilisierung und Betreuung der Soldatinnen und Soldaten in den Einsätzen wird ebenfalls durch vor Ort eingesetzte Truppenpsychologinnen

Die Zeit des Einsatzes

und Truppenpsychologen sichergestellt. Bei Problemen im Heimatland können sich die daheimgebliebenen Familienangehörigen mit ihren psychologischen Fragestellungen an das Fachpersonal im Psychosozialen Netzwerk wenden.

Die Psychologinnen und Psychologen versuchen in einem vertraulichen Beratungsgespräch, erste Hilfe zu leisten. Eine Kontaktvermittlung erfolgt in der Regel über das zuständige Familienbetreuungszenrum.

2.4

Kontaktmöglichkeiten mit der Partnerin oder dem Partner im Einsatz

Auch wenn die Kommunikation mit der Partnerin oder dem Partner im Einsatzland nicht immer einfach ist, ist es doch wichtig, miteinander im Kontakt zu bleiben, damit die gefühlsmäßige Bindung auch über eine lange räumliche und zeitliche Distanz erhalten bleibt. Jede Form der Kommunikation hat ihre Vor- und Nachteile und ist zudem von persönlichen Vorlieben abhängig.

Was Sie auf jeden Fall bedenken sollten

Für jede Form der Kommunikation gilt: Überlegen Sie sich im Vorfeld, was Sie mitteilen möchten, und bedenken Sie, dass Sie die Reaktion Ihres Gegenübers nicht direkt abfedern können.

Manchmal kann es hilfreich sein, eine Antwort oder Reaktion auf den nächsten Tag zu verschieben und sich zunächst einmal 24 Stunden Zeit zu lassen, damit sich die Emotionen etwas legen können. Prob-

Die Zeit des Einsatzes

leme oder Krisen sind mit keinem der folgenden Kommunikationsmittel befriedigend zu lösen. Manche Probleme lassen sich erst nach dem Einsatz in der persönlichen Begegnung klären. Häufige Telefonate, Emails oder SMS können eine Trennungszeit auch zusätzlich belasten, denn dadurch baut sich mitunter ein Erwartungsdruck auf, der nicht über die ganze Einsatzzeit aufrechterhalten werden kann. Bedenken Sie, dass Soldatinnen und Soldaten im Einsatzland teilweise sehr hart und viel arbeiten müssen, wodurch ihnen nur wenig Zeit für private Gespräche oder die Nutzung anderer Kommunikationswege bleibt. Zudem kann die Verbindung durch äußere Einflüsse gestört sein. Es sollte Sie daher nicht gleich beunruhigen, wenn Sie einmal nicht zum verabredeten Zeitpunkt eine Nachricht oder einen Anruf erhalten. Bleiben Sie diesbezüglich ruhig und befürchten Sie nicht gleich das Schlimmste. Setzen Sie sich nicht gegenseitig unter Druck. Auch Ihnen kann einmal etwas dazwischen kommen und Sie können zu einem vereinbarten Termin nicht zu Hause sein. Viele Soldatinnen und Soldaten berichten zudem, dass sie ab einem gewissen Zeitpunkt kaum Neues erleben und daher weniger zu berichten haben. Auch dadurch kann sich ein Kommunikationsverhalten im Laufe der Zeit verändern. Interpretieren Sie nicht zu viel in eine Nachricht oder einen Anruf hinein. Jeder hat das Recht, einmal nicht so gut drauf zu sein bzw. keine Lust auf ein Gespräch zu haben.

Gegenseitiges Vertrauen ist eine unverzichtbare Voraussetzung für eine glückliche Beziehung.



Die Zeit des Einsatzes

Emails @



Die Kommunikation per Email stellt eine gute Möglichkeit dar, miteinander schnell und einfach Informationen auszutauschen. Ein Vorteil der Email-Kommunikation liegt aber auch darin, dass älteren Kindern dieser Kommunikationsweg vertraut ist und dass sie sich in der Regel auf diesem Weg mit dem abwesenden Elternteil gut austauschen können.



Es gilt jedoch zu bedenken, dass nicht in allen Bereichen der Camps ein Internet-Zugang möglich ist. Zudem können zu bestimmten Tageszeiten die vorhandenen Netze überlastet sein. Es kann daher schwierig sein, sich zu einem verabredeten Zeitpunkt online zu treffen.

Briefe



In Zeiten moderner Kommunikationsmedien hat der klassische Brief im Alltag an Bedeutung verloren. Während eines Auslandseinsatzes erhält er jedoch einen neuen Stellenwert, da er eine sehr persönliche und greifbare Form der Kontaktpflege darstellt. Bedenken Sie, dass Sie einen liebevoll geschriebenen Brief oder eine schöne Postkarte überall mit sich herumtragen können, unter Kopfkissen legen oder jederzeit hervorholen können, wenn Sie das

Die Zeit des Einsatzes

Bedürfnis danach haben. Briefe und Postkarten kann man auch „schöner“ für die Zukunft aufbewahren. Somit hat man auch nach dem Einsatz noch die Möglichkeit, Gedanken und Gefühle, die einen in dieser Zeit beschäftigt haben, nachzuvollziehen.

■ Neben all den Vorteilen gilt es jedoch zu bedenken, dass ein Brief oder eine Postkarte lange Zeit unterwegs sein kann und daher für „schnelle Mitteilungen“ nicht geeignet ist.

TIPP-BOX

- Es ist hilfreich, wenn man Briefe oder Karten nummeriert, da sie nicht immer in der Reihenfolge ankommen, wie sie geschrieben wurden.
- Setzen Sie sich beim Briefe schreiben nicht unter Druck. Es gibt keine Vorgaben, wie lang ein Brief sein muss. Kümmern Sie sich auch nicht um Grammatik oder Rechtschreibung, sondern schreiben Sie, ohne lange zu überlegen die Dinge auf, die Sie mitteilen möchten.
- Seien Sie sich sicher, Ihre Partnerin oder Ihr Partner wird sich über Ihren Brief genauso freuen, wie Sie sich über Briefe freuen, die Sie erhalten.

Die Zeit des Einsatzes

Telefonate



Telefonate stellen für viele Menschen eine gute Möglichkeit dar, auch über eine große Entfernung hinweg miteinander im Gespräch zu bleiben. Es tut gut, die vertraute Stimme der Partnerin, des Partners, der Mutter oder des Vaters zu hören. Man kann sich Gefühle oder Erfahrungen mitteilen, ohne lange nachdenken zu müssen.



Hierin liegt aber auch eine Gefahr, denn den Gesprächspartnern bleiben auch die unausgesprochenen Gefühle nicht verborgen.

Positive oder negative Stimmungen, Sorgen und Ängste lassen sich bei vertrauten Menschen auch ohne Worte an der Stimme heraushören.



Wenn Sie aus Rücksichtnahme eine schlechte Nachricht oder Probleme nicht mitteilen möchten, um Ihren Gesprächspartner nicht unnötig zu beunruhigen, kann sich bei diesem dennoch das Gefühl einschleichen, dass Sie etwas verheimlichen.

Das Gefühl, etwas verheimlicht zu bekommen, kann sich bei den „Dahingeblichenen“ auch dadurch verstärken, dass Soldatinnen und Soldaten zur dienstlichen Verschwiegenheit verpflichtet sind und deswegen zu bestimmten Themen keine Aussage machen dürfen. In diesem Fall sollten Sie Vertrauen haben und sich keine unnötigen Sorgen machen.

TIPP-BOX

- Versuchen Sie auch, ein schwieriges Telefonat immer mit einer positiven Bemerkung enden zu lassen, da Sie nicht wissen, wie lange Sie auf das nächste Telefonat warten müssen.
- Wenn Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner wichtige Angelegenheiten besprechen müssen, machen Sie sich vorher eine Liste oder bereiten Sie das Gespräch gedanklich vor.
- Lassen Sie Telefongespräche nicht ausufern, ansonsten können Ihnen die Telefonkosten aus dem Ruder laufen. Eine gewisse Traurigkeit kann Sie nach einem einstündigen Gespräch genauso überkommen, wie nach einem zehnminütigen Gespräch.
- Machen Sie das Beste aus Ihrem Gespräch, teilen Sie Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner mit, wie sehr Sie sie/ihn lieben und dass sie als Paar diese schwierige Zeit gemeinsam bewältigen werden.

2.5

Einige Tipps, wie Sie Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner eine kleine Freude bereiten können

- Schneiden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind herzförmige Papierschnipsel aus, auf denen Sie all die Dinge notieren, die Sie an Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner gut finden oder schätzen und bitten

Die Zeit des Einsatzes

Sie Ihr Kind ebenfalls die Dinge aufzuschreiben, die es an dem abwesenden Elternteil toll findet. Stecken Sie alle Herzen in einen Umschlag und schicken Sie diesen an Ihre Partnerin oder Ihren Partner.

■ Backen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die **Lieblingsplätzchen**, die Sie als Familie ganz besonders gerne essen. Packen Sie diese dann besonders hübsch ein und schicken Sie die Plätzchen mit einem lieben Brief an Ihre Partnerin oder Ihren Partner.

■ Rufen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind **Radio Andernach** (nähere Informationen unter www.radio-andernach.de) an und bestellen Sie für das sich im Einsatz befindende Familienmitglied ein besonders schönes Lied. Übermitteln Sie vielleicht zusätzlich eine liebe Botschaft. Informieren Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner über den Sendetermin.



■ Schreiben Sie **die Worte „Wir lieben Dich“** auf ungewöhnliche Weise auf (z.B. in den Sand geschrieben, mit Pralinen buchstabiert, mit Rasierschaum auf den Badezimmer Spiegel geschrieben, mit Buchstabenkeksen gelegt oder mit Kreide auf die Straße geschrieben). In

Die Zeit des Einsatzes

Form eines Bildes können Sie diese besondere Liebesbotschaft dann Ihrem nächsten Brief beifügen.

2.6

Wohlfühl Tipps, die Ihnen die Zeit zu Hause erleichtern

■ Gönnen Sie sich wieder einmal einen **Spieleabend** mit guten Freunden. Richten Sie kein großes Essen, sondern bitten Sie Ihre Gäste, eine Kleinigkeit zum Knabbern oder zum Trinken mitzubringen. Jeder Gast soll zudem sein Lieblingsspiel mitbringen. Probieren Sie einmal unterschiedliche Spiele aus. Bestimmt werden Sie viel Spaß haben und vielleicht das eine oder andere Spiel neu entdecken.

■ Achten Sie einmal einen ganzen Tag ganz bewusst auf die **unerwarteten kleinen Freuden**, die Ihnen im Vorbeigehen begegnen. Halten Sie einmal inne und nehmen Sie sich die Zeit, um wahrzunehmen, was Ihnen



Schönes begegnet. Vielleicht registrieren Sie dann die kleine Blume am Wegesrand, das Vogelgezwitscher am Morgen oder das Kinderlachen auf dem Spielplatz. Der Zauber steckt in so vielen kleinen Details, die wir in unserer Alltagshektik nicht mehr wahrnehmen.

Die Zeit des Einsatzes



■ Belohnen Sie sich einmal ganz bewusst! Gönnen Sie sich eine **kleine „Sünde“**. Vielleicht ein Stück Sahnetorte, einen Eisbecher oder eine leckere Pralinsorte. Dann sorgen Sie dafür, dass Sie für eine halbe Stunde nicht

gestört werden und verspeisen Sie diese Köstlichkeit mit Muße und Freude am Genuss.

■ Nehmen Sie sich einen Abend frei und sehen sich einen **Kinofilm** an, den Sie sich mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner nie gemeinsam anschauen würden. Genießen Sie den Film und das Bewusstsein, dass Sie etwas nur für sich getan haben, ohne dabei einen Kompromiss eingegangen zu sein.

■ Holen Sie sich die Sonne mit einem wunderschönen **Blumenstrauß** in Ihre Wohnung. Stellen Sie sich einen Strauß mit wohlduftenden und leuchtenden Blumen zusammen. Dekorieren Sie den Strauß an einem zentralen Ort in Ihrer Wohnung und erfreuen Sie sich an dem sinnlichen Vergnügen.

■ Gönnen Sie sich ein **schönes Abendessen** bei Kerzenschein. Laden Sie einen lieben Menschen zum Abendessen ein. Decken Sie den Tisch besonders liebevoll mit Blumen und Kerzen. Bereiten Sie ein unkompliziertes Essen vor, damit Sie nicht zu viel Zeit in der Küche verbringen müssen. Suchen Sie sich eine dezente Hintergrundmusik aus und erfreuen sich an einem guten Gespräch.

Die Zeit des Einsatzes

■ Probieren Sie einmal etwas Neues und völlig Ungewohntes aus. **Verändern Sie ein bisschen Ihren Typ.** Greifen Sie einmal bewusst nach anderen Farben oder Stilrichtungen bei der Kleidungssuche. Gönnen Sie sich einen Besuch beim Friseur und trauen Sie sich einmal eine kleine Veränderung zu. Vielleicht entdecken Sie ja auch einen neuen und reizvollen Stil für sich. Bei größeren Typveränderungen ist es jedoch hilfreich, wenn man vor der Rückkehr der Partnerin oder dem Partner gegenüber eine Andeutung macht.

■ Laden Sie liebe Freunde zu einer **Pizzaparty** ein. Erstellen Sie einen Grundteig und rollen diesen aus. Legen Sie den ausgerollten Teig auf ein oder mehrere Kuchenbleche. Anschließend darf sich jeder Ihrer Gäste ein Teil des Pizzabodens nach eigenem Belieben belegen. Nach dem Backen lassen Sie sich die persönlichen Pizzastücke so richtig gut schmecken.

■ Unternehmen Sie mit ein paar guten Freunden eine unbeschwerte „**Kneipentour**“. In einer beschwingten Atmosphäre können Sie einmal Abstand von der täglichen Routine bekommen.

■ Nehmen Sie sich eine ganz bewusste Auszeit. Besuchen Sie an einem Wochenende alte Freunde oder gönnen Sie sich ein **Wellness-Wochenende**. Belohnen Sie sich bewusst für das, was Sie bereits geleistet haben. Stellen Sie sich ausnahmsweise in den Mittelpunkt und lassen sich einfach nur verwöhnen.

Die Zeit des Einsatzes



■ **Spaziergänge** an der frischen Luft tun gut und halten gesund. Es fällt Ihnen aber schwer, sich alleine aufzuraffen. Suchen Sie sich einen guten Grund oder eine nette Begleitung für einen Spaziergang.

Bestimmt gibt es in Ihrer Nachbarschaft einen Hund, der gerne regelmäßig ausgeführt werden möchte, oder Menschen, die mit Ihnen die Freude an gemeinsamen Spaziergängen teilen.

Nur Mut: Wer fragt, wird angesichts der Antwort überrascht sein!

■ Nehmen Sie sich einmal bewusst Zeit für ein **ausgiebiges Frühstück** alleine oder mit lieben Gästen. Stellen

Sie sich alle leckeren Dinge zusammen, nach denen Ihnen der Sinn steht. Frühstücken Sie königlich.

■ Decken Sie sich an einem Abend oder einem Wochenende mit einigen **Wohnzeitschriften** ein und schmökern Sie ein bisschen darin herum. Vielleicht bekommen Sie ja einige schöne Ideen, wie Sie Ihre Wohnung noch etwas gemütlicher und schöner machen können. Oft reichen schon kleine Veränderungen aus, um sich wieder rundum wohl in den eigenen vier Wänden zu fühlen.

Die Zeit des Einsatzes

■ Besorgen Sie sich Karten für ein exklusives Sport- oder Kulturerlebnis und gönnen Sie sich das Erlebnis, einmal in der ersten Reihe live dabei zu sein. Wenn dann noch Ihr persönlicher Favorit gewinnt, gibt dieses Ereignis Kraft für die nächsten persönlichen Herausforderungen.



■ Bringen Sie sich vom Einkaufen ein edles **Duftschaumbad** oder ein pflegendes Badeöl mit. An einem besonders anstrengenden Tag können Sie sich damit verwöhnen. Schalten Sie Ihre Lieblingsmusik ein, zünden Sie eine Kerze an, gönnen Sie sich ein Glas Ihres Lieblingsweins und tauchen Sie anschließend in ein duftendes Schaumbad ein. Ein Erlebnis für die Sinne und eine Belohnung für einen anstrengenden Tag!

Die Zeit des Einsatzes

■ Wenn Sie gerne saunieren, dann nehmen Sie sich einmal einen Nachmittag oder einen Abend Zeit für einen Besuch in einem besonders schönen Saunapark. Packen Sie sich eine Kuscheldecke und ein tolles Buch ein. Nach jedem reinigenden und wohltuenden **Saunagang** können Sie sich dann mit Ihrem Buch herrlich entspannen.

■ Laden Sie einmal spontan gute Freunde zu einer **Grillparty** ein. Besorgen Sie die Getränke und bitten Sie Ihre Gäste, das Grillgut und Salate mitzubringen. Stellen Sie noch schnell die Gartenmöbel raus und schon kann es losgehen. Auf diese Weise können Sie ohne viel Aufwand einen geselligen Abend mit Freunden genießen.

■ Gönnen Sie sich an einem freien Tag (Wochenende) einmal den Luxus, richtig früh ins Bett zu gehen oder erst gar nicht aufzustehen. Nehmen Sie sich Ihr Lieblingsbuch oder einen Stapel Zeitschriften und **machen Sie es sich im Bett gemütlich**. Viele Kissen, eine Kuscheldecke und eine Wärmflasche machen das Bett zu einem Kuschelparadies, aus dem Sie sich nicht vertreiben lassen. Ein Frühstück oder Abendessen kann auch ausnahmsweise einmal im Bett eingenommen werden.

Einige dieser Tipps wurden dem Buch von Tania Konnerth: „Ich freue mich an jedem Tag“, (Verlag Herder) entnommen.

Die Zeit des Einsatzes

Platz für eigene Wohlfühltipps oder Ideen

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____



Wie erleben Kinder den Einsatz von Mama oder Papa

- 3.1 Wie kann ich mein Kind auf die anstehende Trennung vorbereiten?
- 3.2 Wie kann ich mein Kind während der Trennung gut begleiten?
- 3.3 Wie kann ich mein Kind auf die Rückkehr vorbereiten?
- 3.4 Altersabhängige Reaktionen eines Kindes, die vor, während oder nach dem Einsatz eines Elternteils auftreten können
- 3.5 Einige Beispiele dafür, was Ihrem Kind bei der Bewältigung des Trennungsschmerzes helfen kann

Wie erleben Kinder den Einsatz von Mama oder Papa

3.1

Wie kann ich mein Kind auf die anstehende Trennung vorbereiten?

Sie haben von Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner erfahren, dass sie oder er in absehbarer Zeit in einen Auslandseinsatz gehen wird. Es ist jetzt für Sie wichtig, dass Sie sich zunächst einmal als Paar darüber austauschen, was das für Sie beide und für Sie als Familie bedeutet.

Legen Sie fest, wann und wie Sie Ihr Kind über die bevorstehende Trennung informieren wollen. Bedenken Sie, dass Kinder und Jugendliche eine feine Antenne für Veränderungen in der Familie besitzen. Sie nehmen unbewusst auf, wenn ihre Eltern mit einem wichtigen Thema beschäftigt sind. Selbst wenn sie noch nicht über die bevorstehende Abwesenheit eines Elternteils informiert wurden, können Kinder bereits erahnen, dass sich eine wichtige Veränderung in der Familie abzeichnet.

Da sich aus dieser Vorahnung heraus Ängste entwickeln können, ist es ratsam, dem eigenen Kind recht früh mitzuteilen, dass der Vater oder die Mutter für eine gewisse Zeit „verreisen“ wird.

Ein Kind kann mit einer neuen Situation besser Familie zukommen werden.



Sprechen Sie in Ihrer Familie möglichst offen über die zu erwartenden Veränderungen. Erklären Sie Ihrem Kind, dass der Vater oder die Mutter für einige Monate in einem anderen Land arbeiten wird.

Wie erleben Kinder den Einsatz von Mama oder Papa

Betonen Sie die dienstliche Notwendigkeit der „Reise“ und erläutern Sie Ihrem Kind, dass es keine Schuld an den bevorstehenden Veränderungen hat. Versichern Sie Ihrem Kind, dass Sie die Zeit gemeinsam meistern werden und dass Ihre Familie trotz der Trennung bestehen bleibt. Tragen Sie eventuell auftretende Streitigkeiten oder Vorwürfe nicht vor Ihrem Kind aus, da dies die Ängste Ihres Kindes verstärken könnte. Machen Sie sich bewusst: **Je mehr Zuversicht Sie als Eltern ausstrahlen, desto weniger Ängste entwickelt Ihr Kind.**



Wie erleben Kinder den Einsatz von Mama oder Papa



Es ist in der Vorbereitungszeit wichtig, Ihr Kind darin zu bestärken, dass es sich jederzeit mit Fragen oder Sorgen an Sie wenden kann. Beantworten Sie daher immer geduldig alle Fragen Ihres Kindes und nehmen Sie seine Fragen ernst. Die Fragen Ihres Kindes sind das „Fenster zu seinen Gedanken und Sorgen“. Wenn Sie sich nicht sicher sind, worauf Ihr Kind mit einer Frage hinaus will, dann fragen Sie so

lange nach, bis Sie verstanden haben, was Ihr Kind bedrückt.

Beantworten Sie die Fragen Ihres Kindes in möglichst einfachen und verständlichen Worten. Überfordern Sie Ihr Kind nicht mit zu vielen Informationen, bedenken Sie, wenn Ihr Kind mehr wissen will, wird es nachfragen.

Sie können zur Beantwortung von Fragen auch Fotos von dem Einsatzland und den dortigen Bedingungen zeigen. Es kann Ihrem Kind helfen zu verstehen, wo Papa oder Mama hingeht, wenn es Bilder von dem Camp, der Unterkunft oder dem Speisesaal sieht. Hierbei helfen auch die verschiedenen Produkte von Karl dem Bärenreporter.

Binden Sie Ihr Kind entsprechend seines Alters nach Möglichkeit in die Vorbereitungen mit ein und erläutern Sie immer wieder, was in den nächsten Monaten passieren wird.

Wie erleben Kinder den Einsatz von Mama oder Papa

Durch eine frühzeitige Einbeziehung bekommt Ihr Kind die Möglichkeit, sich in einem für sich angemessenen Tempo zu verabschieden. Versuchen Sie möglichst, weitere Bezugspersonen (z.B. Großeltern und Paten) bereits vor dem Einsatz stärker in die Kinderbetreuung einzubinden.

Informieren Sie den Kindergarten, die Schule und die Eltern der wichtigsten Freunde über den geplanten Einsatz und bitten Sie um Verständnis und Unterstützung für Ihr Kind und sich.

Fordern Sie diese Personen auf, Ihnen Veränderungen Ihres Kindes mitzuteilen. In der Regel gelingt es Kindern zu Hause relativ lange, eine Fassade aufrechtzuerhalten. In einem anderen sozialen Umfeld können Kinder aber mitunter leichter ihre Sorgen und Nöte offenlegen.

Verbringen Sie so viel Zeit wie möglich zusammen und lassen Sie Ihr Kind Ihre Nähe und Liebe spüren.



3.2

Wie kann ich mein Kind während der Trennung gut begleiten?

Ihre Partnerin oder Ihr Partner befindet sich seit kurzer Zeit im Auslandseinsatz und Sie haben nun die Aufgabe übernommen, vorübergehend das „Familienschiff“ alleine zu steuern.

Wie erleben Kinder den Einsatz von Mama oder Papa

Diese Aufgabe ist nicht immer einfach zu bewältigen, da Sie neben Ihren Sorgen und Ängsten um die Partnerin oder den Partner auch vorübergehend die alleinige Verantwortung für Ihr Kind tragen müssen.

Es kann sein, dass Sie diese „familiäre Ausnahmesituation“ zeitweise an Ihre persönlichen Grenzen heranführen wird. Machen Sie sich in diesem Zusammenhang bewusst, dass ein Kind die Abwesenheit eines Elternteils weniger belastend empfindet, wenn der daheimgebliebene Elternteil Ruhe und Zuversicht ausstrahlt. Ihr Kind benötigt in den nächsten Monaten eine „sichere Instanz“, auf die es sich stützen und verlassen kann.

Deshalb sollten Sie wenn möglich Ihre Außenkontakte und sich selbst gut pflegen, denn nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie auch gut für Ihr Kind sorgen.



Darüber hinaus gibt es einige Verhaltenstipps, die Ihrem Kind helfen, mit der ungewohnten Situation besser fertig zu werden. Es ist zunächst einmal besonders wichtig, dass Sie an gewohnten Regeln und Ritualen festhalten und diese nicht willkürlich verändern. Je mehr konstante und bekannte Rahmenbedingungen (z.B. gewohnter Tagesablauf) ein Kind vorfindet, desto weniger lässt es sich durch den Weggang einer nahestehenden Bezugsperson verunsichern.

„Sonderrechte“ (z.B. regelmäßiges Schlafen im Ehebett oder zusätzliche Fernsehzeiten) sollten möglichst nicht erteilt werden, da sie die

Wie erleben Kinder den Einsatz von Mama oder Papa

spätere Eingliederung des zurückkehrenden Elternteils erschweren könnten. Es ist wichtig, dass der Platz des abwesenden Elternteils nicht besetzt wird. Vielmehr sollten Sie versuchen, die Erinnerung an die abwesende Mama oder den abwesenden Papa möglichst lebendig zu halten. Dies können Sie z.B. durch regelmäßige Kontakte (Telefonate, Emails, Briefe) mit dem abwesenden Elternteil erreichen.

Es kann aber auch hilfreich sein, wenn Sie selbst den Gedanken an den abwesenden Elternteil durch Erzählungen wach halten. Wie oft Sie das tun, ist abhängig davon, wie Ihr Kind darauf reagiert. Es ist für alle Beteiligten hilfreich, wenn Sie einander per Telefon oder in Briefen am Alltagsleben teilhaben lassen.

Bei Säuglingen und Kleinkindern ist eine Kommunikation nur begrenzt möglich. Kurze Telefonate dienen dazu, dass die Stimme des abwesenden Elternteils dem Kind vertraut bleibt. Achten Sie aber darauf, dass die Telefonate Ihr Kind nicht traurig stimmen oder verunsichern.

Suchen Sie sich, wenn möglich, Unterstützung durch zusätzliche Bezugspersonen wie Großeltern, Paten oder Freunde. Binden Sie diese Bezugspersonen bei Bedarf in Ihren Alltag ein und sorgen Sie somit für Abwechslung. Dies bietet sich besonders an Wochenenden und in Urlauben an, da diese Zeiten für Kinder besonders schwer auszuhalten sind. Bieten Sie Ihrem Kind so viel Ablenkung vom Alltag wie möglich.

Fördern Sie Treffen (z.B. Betreuungsveranstaltungen im FBZ) mit anderen Kindern, die sich in einer ähnlichen Situation befinden.

Wie erleben Kinder den Einsatz von Mama oder Papa

Das größte Verständnis findet man immer bei denjenigen, die in gleicher Weise von einem Umstand betroffen sind wie man selbst.

Obwohl eine optimistische Grundstimmung Ihrem Kind hilft, mit der Situation fertig zu werden, sollten Sie Ihre eigenen Gefühle nicht komplett verbergen.

Kinder haben ein feines Gespür für die Gefühle ihrer Eltern, auch wenn diese versuchen, sie zu verstecken. Geben Sie deshalb ehrlich zu, wenn Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner vermissen. Erklären Sie Ihrem Kind aber, warum Sie traurig sind bzw. warum Sie weinen müssen. Kinder haben ein natürliches Verständnis dafür, dass man weint, wenn man traurig ist. Wenn möglich, sollten Sie aber vermeiden, Ihr Kind mit den eigenen Ängsten zu belasten. Versuchen Sie, Ihre Sorgen und Nöte mit anderen Erwachsenen oder Betroffenen zu besprechen.

Sie sollten zudem vermeiden, bei einem Fehlverhalten Ihres Kindes mit der Rückkehr des abwesenden Elternteils zu drohen. Zum einen ist eine vorzeitige Heimreise nur in den seltensten Fällen möglich, zum anderen möchten Sie die Rückkehr Ihrer Partnerin oder Ihres Partners sicherlich nicht mit einem negativen Gedanken belasten.

Erinnern Sie Ihr Kind stattdessen immer wieder daran, wie schön es sein wird, wenn Sie alle als Familie wieder zusammen sein werden. Stärken Sie wann immer möglich das „**Wir-Gefühl**“, indem Sie sich Zeit nehmen und miteinander reden oder kuscheln.

Erinnern Sie Ihr Kind immer wieder daran, dass Sie die „familiäre Ausnahmesituation“ gemeinsam bewältigen werden.

Wie erleben Kinder den Einsatz von Mama oder Papa

Insbesondere ältere Kinder profitieren davon, wenn man sie als Gesprächspartner ernst nimmt und ihnen Verantwortung überträgt. Das stärkt ihr Selbstvertrauen und hilft ihnen, die Zeit gut zu meistern.



Vielleicht stellen Sie dann am Ende des Auslandseinsatzes fest, dass nicht nur Sie, sondern auch Ihr Kind erstaunliche Entwicklungsfortschritte gemacht hat.



Wie erleben Kinder den Einsatz von Mama oder Papa

3.3

Wie kann ich mein Kind auf die Rückkehr vorbereiten?

Der Auslandseinsatz geht dem Ende entgegen, und damit rückt der Tag des Wiedersehens näher. Sie haben sich bestimmt in den letzten Monaten diesen Tag ganz oft herbeigesehnt und viele Pläne für die Zeit nach der Rückkehr Ihrer Partnerin oder Ihres Partners geschmiedet.

Bedenken Sie aber, dass auch dieser Teil des Auslandseinsatzes gut vorbereitet sein sollte, da Sie sich alle in den letzten Monaten an die veränderten Umstände angepasst und persönlich weiterentwickelt haben. So wie Sie als Paar Zeit benötigen, um sich einander anzunähern, benötigt auch Ihr Kind Zeit, um sich wieder an den heimgekehrten Elternteil zu gewöhnen.

Es ist hilfreich, wenn Sie Ihr Kind bereits im Vorfeld spüren lassen, dass Sie sich über die Rückkehr Ihrer Partnerin oder Ihres Partners freuen. Sie sollten wenn möglich nicht betonen, wie gut es ohne Papa oder Mama geklappt hat, sondern Ihr Augenmerk darauf richten, wie schön die Zeit sein wird, die Sie als Familie wieder gemeinsam verbringen werden.

Loben Sie Ihr Kind für die Zeit, die Sie gemeinsam bewältigt haben.

Machen Sie aber auch deutlich, was Sie als Familie in der Zukunft gemeinsam erleben können.

Bereiten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Ankunft des Vaters oder der Mutter vor, bedenken Sie aber, dass sich der Rückkehrtermin

Wie erleben Kinder den Einsatz von Mama oder Papa

auch noch kurzfristig verschieben kann. Je mehr sich Ihr Kind auf die Rückkehr des Papas oder der Mama freuen kann, umso einfacher wird die Annäherung nach dieser langen Trennung möglich sein. Nach der Rückkehr sollten Sie und Ihre Partnerin oder Ihr Partner gelassen bleiben, selbst wenn Ihr Kind zunächst keine Wiedersehensfreude zeigt. Es ist völlig normal, wenn sich ein Kind nach einer langen Trennung zunächst abwartend, verunsichert oder ablehnend verhält. **Je nach Alter Ihres Kindes können Sie mit unterschiedlichen Reaktionen rechnen.**

Wie erleben Kinder den Einsatz von Mama oder Papa

Babys und Kleinkinder



können z.B. fremdeln oder den zurückkehrenden Elternteil nicht mehr erkennen. Binden Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner in diesem Fall langsam in die täglichen Routinetätigkeiten (Baden, Wickeln, Füttern) ein und verbringen sie viel Zeit miteinander. Ermutern Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner dazu, geduldig zu sein und keine Zärtlichkeiten zu erzwingen. Mit der Zeit stellt sich dann ein neues Vertrauensverhältnis ein.

Kindergartenkinder



können sich mitunter abweisend oder beleidigt zeigen, da sie Papa oder Mama die Abwesenheit übel genommen haben. Auch hier gilt das Motto: Keine Nähe erzwingen, sondern warten, bis das Kind von alleine kommt. Falls Ihr Kind den so lange abwesenden Elternteil in Beschlag nimmt, dann gilt für Sie: Verständnis zeigen und Ihrem Kind die Zeit gönnen.

Wie erleben Kinder den Einsatz von Mama oder Papa

Schulkinder



können in ihren Reaktionen von Zurückhaltung bis Überschwang variieren. Die potentielle Reaktion eines Schulkindes ist unter anderem davon abhängig, wie intensiv die Beziehung zwischen Vater/Mutter und Kind vor der Abreise war. Ihre Partnerin oder Ihr Partner sollte auf jeden Fall Kritik und extreme Disziplinierungsversuche vermeiden, da Schulkinder sowieso häufig zu Schuldgefühlen neigen. Er oder sie sollte sich vielmehr Zeit für gemeinsame Unternehmungen nehmen und das Erlebte in Gesprächen aufarbeiten.

Wie erleben Kinder den Einsatz von Mama oder Papa

Jugendliche



können sich in der Zeit der Trennung häufig sehr stark verändert haben.

Deswegen ist es für den zurückkehrenden Elternteil sehr wichtig, die eingetretenen Veränderungen zunächst einmal wahrzunehmen, ohne diese zu bewerten.

Jugendliche reagieren in der Regel sehr empfindsam auf Kritik. Ermuntern Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner dazu, die positive Entwicklung Ihres Teenagers zu loben und sich über die Veränderungen zu freuen.

**Für jedes Alter gilt:
Je ruhiger und gelassener Sie als Eltern mit der veränderten Situation umgehen, desto eher werden Sie sich als Familie wieder finden.**



3.4

Altersabhängige Reaktionen eines Kindes, die vor, während oder nach dem Einsatz eines Elternteils auftreten können

In dieser Übersicht finden Sie – geordnet nach Altersstufen – eine Übersicht über mögliche Reaktionen, die bei Kindern auftreten können, wenn ein Elternteil in einen Auslandseinsatz geht.

Wie erleben Kinder den Einsatz von Mama oder Papa

Jedes Kind ist einzigartig und reagiert auf eine zeitlich begrenzte Trennung anders.



Einige Kinder bleiben während der ganzen Trennungszeit gelassen und andere verändern zeitlich begrenzt ihr Verhalten. Es gibt aber auch eine Reihe von Kindern, die einige der hier aufgelisteten normalen Reaktionen zeigen können.

Wie erleben Kinder den Einsatz von Mama oder Papa

Diese Auflistung soll Sie nicht verunsichern, sie möchte Sie nur sensibilisieren für mögliche Verhaltensänderungen Ihres Kindes:

Altersstufe	Reaktionen, die auftreten können
Babys / Kleinkinder 0 - 3 Jahre	<ul style="list-style-type: none">■ häufiger weinen■ mehr quengeln■ Rückschritte in der „Sauberkeitsentwicklung“ machen■ sich besonders an den daheimgebliebenen Elternteil festklammern■ einen anderen Schlafrhythmus entwickeln■ Schlafstörungen und Alpträume entwickeln■ vermehrt nach Aufmerksamkeit suchen■ häufiger erkranken,■ unter Appetitlosigkeit leiden■ nach der Rückkehr mit dem Vater oder der Mutter „fremdeln“■ den zurückgekehrten Elternteil nicht mehr erkennen■ Verlustängste entwickeln

Wie erleben Kinder den Einsatz von Mama oder Papa

Altersstufe	Reaktionen, die auftreten können
Kinder- gartenkinder	<ul style="list-style-type: none">■ Schlafprobleme und Alpträume entwickeln■ unruhiger und streitbarer werden
3 - 6 Jahre	<ul style="list-style-type: none">■ zu Aggressionen neigen■ bestehende Regeln nicht mehr akzeptieren■ Rückschritte in der „Sauberkeitsentwicklung“ machen■ ein Schuldgefühl für den Weggang des Elternteils empfinden■ Angst vor dem Alleinsein entwickeln■ extrem anhänglich sein■ Rückschritte in der Verhaltensentwicklung machen (z.B. Daumnuckeln, Baby spielen etc.)■ schlechter essen■ häufiger erkranken■ immer wieder nach dem abwesenden Elternteil fragen■ den Kontakt zu dem abwesenden Elternteil verweigern■ nach der Rückkehr die Kontaktaufnahme verweigern■ Verlustängste entwickeln

Wie erleben Kinder den Einsatz von Mama oder Papa

Altersstufe	Reaktionen, die auftreten können
Schulkinder	<ul style="list-style-type: none">■ leicht reizbar reagieren
6 - 11 Jahre	<ul style="list-style-type: none">■ zu überzogenem Verhalten neigen■ extreme Verhaltensschwankungen zeigen (z.B. „von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt“)■ in ihren schulischen Leistungen nachlassen■ sich extrem zurückziehen■ Angst vor dem Alleinsein entwickeln■ Schuldgefühle entwickeln■ durch aggressives Verhalten auffallen■ Schlafstörungen und Alpträume entwickeln■ die Rolle des abwesenden Elternteils übernehmen wollen■ die Fürsorge für andere Familienmitglieder übernehmen wollen■ den zurückgekehrten Elternteil ablehnen und ignorieren■ den zurückgekehrten Elternteil in Beschlag nehmen

Wie erleben Kinder den Einsatz von Mama oder Papa

Altersstufe	Reaktionen, die auftreten können
Jugendliche	<ul style="list-style-type: none">■ <i>in den schulischen Leistungen abfallen</i>■ <i>Essstörungen entwickeln</i>
ab 11 Jahre	<ul style="list-style-type: none">■ <i>viele Außenkontakte (z.B. Freunde) suchen</i>■ <i>sich von der Familie zurückziehen</i>■ <i>bisherige Familienregeln in Frage stellen</i>■ <i>die Rolle des abwesenden Elternteils übernehmen wollen</i>■ <i>sich übertrieben um die Belange anderer Familienmitglieder sorgen</i>■ <i>durch aggressives Verhalten auffallen</i>■ <i>extrem launisch werden</i>■ <i>zu einem extrem ambivalenten Verhalten neigen</i>■ <i>äußerlich betont abgeklärt wirken</i>■ <i>den zurückgekehrten Elternteil nicht mehr akzeptieren</i>

Als weiterführende Literatur für Eltern empfehlen wir:

J. MödL, Wir schaffen das!

Eine Hilfestellung für Eltern, die mit ihren Kindern die Zeiten berufsbedingter Trennung meistern wollen.

Wie erleben Kinder den Einsatz von Mama oder Papa

3.5

Einige Beispiele, was Kindern bei der Bewältigung des Trennungsschmerzes helfen kann

Nachfolgend finden Sie einige Beispiele, die Ihrem Kind bei der Bewältigung des Trennungsschmerzes helfen können. Diese Vorschläge stellen nur eine Anregung dar, wie man durch den Einsatz von gezielten „Aktivitäten“ oder „Hilfsmitteln“ die Trennungszeit und den damit



verbundenen Schmerz für Kinder lindern kann. Überlegen Sie, welches der genannten Beispiele für Ihr Kind hilfreich sein könnte oder entwickeln Sie kreative eigene Ideen für Ihr Kind.

■ Stellen Sie gemeinsam mit Ihrer Partnerin

oder Ihrem Partner eine „**Notfallkiste**“ zusammen, aus der sich Ihr Kind etwas herausnehmen darf, wenn es besonders große Sehnsucht nach dem abwesenden Elternteil hat. Diese Kiste können Sie mit individuellen Aufmunterungsgeschenken füllen.

Hierzu zählen beispielsweise Gutscheine für einen Besuch im Eiscafé oder Kino, eine Lieblings-DVD oder eine Lieblings-CD Ihres Kindes.

Wie erleben Kinder den Einsatz von Mama oder Papa

Weitere Möglichkeiten wären z.B. eine Trostbotschaft in Form eines Briefes oder einer besprochenen Kassette.

Zur Aufmunterung könnte auch eine Tasse, ein Puzzle oder ein T-Shirt mit einem aufgedruckten Foto von dem abwesenden Elternteil in der Kiste versteckt sein.

Für jüngere Kinder könnten Sie auch einen Teddy hineinlegen, der ein T-Shirt mit aufgedrucktem Foto von Papa oder Mama trägt. Sie finden bestimmt noch viele individuelle Ideen, mit denen Sie Ihrem Kind eine Freude machen können.

■ Planen Sie vor der Abreise in den Auslandseinsatz **ein freies Wochenende** ein, in dem Ihre Partnerin oder Ihr Partner sich nur Zeit für Ihr Kind nimmt. An diesem Papa-(Mama)-Kind-Wochenende wird an einem schönen Ort gezeltet. Die Natur wird bewusst wahrgenommen und alle technischen Geräte bleiben zu Hause.

■ Besorgen Sie ein besonders schönes **Bonbonglas** und füllen Sie dieses mit den Liebessüßigkeiten Ihres Kindes (z.B. Gummibärchen, Bonbons oder Kaugummis). Für jeden Tag der Abwesenheit füllen Sie ein Gummibärchen, (für den Notfall einige zusätzliche Gummibärchen reingeben), in das Glas. Sagen Sie Ihrem Kind am Tag der Abreise, dass es sich nun jeden Tag ein Gummibärchen herausnehmen darf, bis der Papa oder die Mama wieder zurück sein wird.

■ Besorgen Sie sich bei Ihrem Familienbetreuungscenter die Produkte von „**Karl der Bärenreporter**“. Er bringt Ihrem Kind die Einsatz-

Wie erleben Kinder den Einsatz von Mama oder Papa

wirklichkeit näher. In den beiden Leseheften befindet sich jeweils ein Einsatzkalender, auf dem Ihr Kind die Tage ausstreichen kann, die es bereits ohne den Papa oder die Mama zurechtgekommen ist.

■ Suchen Sie ein schönes Foto (Querformat) von Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner aus und lassen Sie dieses Foto auf die Größe von 30 x 40 cm vergrößern. Das Foto lassen Sie anschließend im Copyshop laminieren. Jetzt hat Ihr Kind ein **Platzdeckchen**, das es entweder auf den Stammplatz des abwesenden Familienmitgliedes legen oder es als Platzdeckchen während der Mahlzeiten benutzen kann.

■ Ihr Kind kann, wenn es das möchte, dem abreisenden Elternteil einen „**Glücksbringer**“ (z.B. Kuscheltier) mitgeben. Dieser „Glücksbringer“ bekommt den Auftrag, auf den Papa oder die Mama im Einsatz aufzupassen. Im Einsatz kann Papa oder Mama Fotos mit dem Kuscheltier machen, die den Kinder einen ersten Eindruck vom Einsatzland vermitteln können. Ebenso kann das Kind einen „Glücksbringer“ vom abreisenden Elternteil erhalten und hat somit auch ein „greifbares“ Erinnerungsstück.

■ Für Säuglinge und Kleinkinder ist ein „**Geruchsandenken**“ des abwesenden Elternteils hilfreich. Bitten Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner, ein „Schmusetuch“ oder ein T-Shirt für eine längere Zeit am Körper zu tragen. Mit dem Einsatzbeginn bekommt es Ihr Säugling oder Ihr Kleinkind als duftendes Erinnerungsstück zum Schlafengehen. Dieses „duftende Andenken“ kann von Zeit zu Zeit, bei nachlassender Geruchswirkung ausgetauscht werden.

Wie erleben Kinder den Einsatz von Mama oder Papa

Achten Sie deshalb darauf, dass Sie von dem Schmusetuch oder T-Shirt mindestens zwei gleichaussehende Exemplare besitzen. Ein Exemplar bleibt dann bei Ihrem Säugling/Kleinkind und das zweite Exemplar wird in den Einsatz mitgenommen. Nach einigen Wochen schickt Ihre Partnerin oder Ihr Partner Ihnen das zweite „Geruchsandenken“ (luftdicht verpackt) nach Hause und Sie tauschen die Tücher (T-Shirts) aus.

■ Bringen Sie an einem zentralen Ort Ihrer Wohnung (Haus) **eine Wanduhr** an, auf der Sie die Uhrzeit des jeweiligen Landes einstellen, in dem sich Ihre Partnerin oder Ihr Partner in den nächsten Monaten aufhalten wird. Bei einem Blick auf diese Uhr wissen Sie und Ihr Kind auch ohne Umrechnung, wie spät es jetzt im Einsatzland ist.

■ Für Ihren Säugling oder Ihr Wickelkind können Sie rund um den **Wickeltisch eine Fotoreihe** mit Aufnahmen Ihrer Partnerin oder Ihres Partners anbringen. Besonders hilfreich ist es, wenn Sie die Fotos mit Großaufnahmen des Gesichts auf Augenhöhe Ihres Kindes anbringen. Dadurch bleibt das Gesicht des abwesenden Elternteils für Ihr Kleinkind vertrauter.

■ Bitten Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner, **eine Kassette oder eine CD** mit Gutenachtgeschichten oder Schlafliedern aufzunehmen. Sie können dann während der Einsatzzeit diese Kassette oder CD Ihrem Kind jeden Abend vor dem Einschlafen vorspielen. Dadurch bleibt die Stimme dem Kind vertraut.

Wie erleben Kinder den Einsatz von Mama oder Papa

■ Machen Sie vor der Abreise ein Bild, auf dem sowohl Ihre Partnerin oder Ihr Partner, als auch Ihr Kind gemeinsam zu sehen sind. Lassen Sie von diesem Foto zwei große **Poster** anfertigen. Sie können dann Ihrem Kind eines dieser beiden Poster über das Bett hängen und das andere Poster Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner in den Einsatz mitgeben. Er oder sie kann dann ebenfalls das Poster über dem eigenen Bett aufhängen.

Wie erleben Kinder den Einsatz von Mama oder Papa

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

A crowd of people, mostly women, are gathered for a homecoming event. In the foreground, a woman with blonde hair and glasses is looking down at a small object in her hands. To her right, another woman with blonde hair, wearing a black beanie and sunglasses, is smiling broadly. The background is filled with other people, some looking towards the camera. A large sign is held up in the center of the crowd.

Willkommen
zu
Hause

4. Die Zeit nach dem Einsatz

Was Sie und Ihre Partnerin oder Ihr Partner jetzt wissen sollten

- 4.1 Die Zeit nach der Rückkehr der Partnerin oder des Partners
- 4.2 Wie kommen wir als Paar miteinander ins Gespräch?
- 4.3 Präventionsmaßnahmen für heimkehrende Soldatinnen und Soldaten
- 4.4 Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

4.1

Die Zeit nach der Rückkehr der Partnerin oder des Partners

Sie haben es geschafft!

Ihre Partnerin oder Ihr Partner ist aus dem Auslandseinsatz zurückgekehrt. Die Freude über das Wiedersehen ist zunächst auf beiden Seiten sehr groß und ungetrübt. Die Entbehrungen, die Ihre Partnerin oder Ihr Partner im Einsatz ertragen hat, und die Belastungen, die Sie zu Hause alleine gestemmt haben, gehören nun der Vergangenheit an. Sie haben jetzt sicherlich viele Wünsche, Hoffnungen und Erwartungen an Ihre Partnerin oder Ihren Partner und an die Zeit, die nun folgt. Bedenken Sie aber bitte, dass auch Ihr Gegenüber für sich Wünsche, Hoffnungen und Erwartungen besitzt.

Geben Sie sich als Paar ausreichend Zeit, sich wieder näher zu kommen. Haben Sie Geduld! Die Wiederaufnahme und Fortsetzung einer partnerschaftlichen Beziehung nach einer mehrmonatigen Trennung ist in der Regel nicht in wenigen Tagen oder Wochen abgeschlossen.

Eine Faustregel besagt, dass die zurückgekehrten Soldatinnen und Soldaten für eine vollständige Wiedereingewöhnung etwa so viel Zeit benötigen, wie der Einsatz selbst gedauert hat.



Für einen guten Start ist zunächst einmal wichtig, dass Sie sich gegenseitig im Vorfeld (noch während des Einsatzes) darüber austauschen,

Die Zeit nach dem Einsatz

wie Sie die ersten Tage nach der Rückkehr gestalten wollen. Dabei kann es sehr nützlich sein, die Wünsche der Person in den Vordergrund zu stellen, die im Einsatz war.

Bedenken Sie, dass Ihre Partnerin oder Ihr Partner vielleicht Zeit brauchen wird, um sich wieder an das Leben zu Hause zu gewöhnen. Er oder Sie könnte z.B. durch die Zeitverschiebung ein Jetlag haben oder durch die Strapazen des Rückfluges erschöpft sein. Vielleicht dominiert zunächst das Bedürfnis nach Ruhe und Abgeschiedenheit, da das Lagerleben den Soldatinnen und Soldaten nur wenig Raum für Privatsphäre lässt. Klären Sie deshalb ab, ob sich Ihre Partnerin oder Ihr Partner eine Wiedersehensfeier unmittelbar nach der Rückkehr wünscht oder ob Sie ihm oder ihr dafür noch einige Tage Zeit lassen! Nehmen Sie sich für die ersten Tage nach der Rückkehr viel Zeit, die Sie bei Bedarf gemeinsam verbringen können. Vielleicht können Sie auch einen gemeinsamen Kurzurlaub realisieren, der es Ihnen ermöglicht, dass Sie sich auf neutralem Boden langsam annähern. Wenn dies nicht möglich ist, planen Sie nicht zu viele Aktivitäten, Besuche oder Arbeiten für die ersten Tage nach der Rückkehr ein. **Seien Sie offen für die Bedürfnisse des anderen.** Sie können Enttäuschungen auf beiden Seiten vermeiden, wenn Sie realistisch und flexibel bleiben und keine überzogenen Erwartungen haben. Die im Auslandseinsatz gemachten Erfahrungen und Eindrücke werden Ihre Partnerin oder Ihren Partner wahrscheinlich noch eine Weile beschäftigen. Bedenken Sie bitte auch, dass er oder sie sich im Auslandseinsatz in einer völlig anderen Lebenswelt bewegt hat und sich dort anpassen musste. Für die Zeit nach dem Einsatz

Die Zeit nach dem Einsatz

bedeutet dies aber, dass er oder sie nach der Rückkehr eine erneute Anpassung an das „alte“ Leben bewältigen muss. **Es ist daher völlig normal, wenn Ihre Partnerin oder Ihr Partner in den ersten Wochen ein verändertes Verhalten zeigt (siehe Kasten).**

Normale Reaktionen heimkehrender Soldatinnen und Soldaten

- *erhöhte Aktivität, starker Tatendrang*
- *Müdigkeit, Lethargie*
- *Schlafstörungen*
- *veränderte Ess- oder Trinkgewohnheiten*
- *Konzentrationsschwierigkeiten*
- *verstärkter Alkohol- und Nikotinkonsum*
- *besonders vorsichtiges Verhalten in der Öffentlichkeit*
- *Reizbarkeit, große Unruhe und Ungeduld*
- *großes Mitteilungsbedürfnis vs. Zurückgezogenheit*
- *häufige Telefonate mit zurückgekehrten Kameradinnen und Kameraden*
- *veränderte Wertvorstellungen und Einstellungen*

Die Zeit nach dem Einsatz

Partnerschaft und Sexualität

Ihre Partnerschaft hat in den letzten Monaten einen Ausnahmezustand erlebt! Sie und Ihre Partnerin oder Ihr Partner haben sich in extrem unterschiedlichen Lebenswelten aufgehalten und haben sich dort behaupten müssen. Jeder von Ihnen hat möglicherweise Dinge erlebt, die Sie beide verändert haben.



Die Zeit nach dem Einsatz

Bemühen sie sich um ein gegenseitiges Verständnis und nehmen sie sich die Zeit, die notwendig ist, um diesen Veränderungen gerecht zu werden. Obwohl sie sich gegenseitig sicherlich sehr vermisst haben stellen sie eventuell trotz der nun aufgehobenen räumlichen Distanz eine emotionale Distanz zwischen sich und Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner fest.

Dies ist eine völlig normale Reaktion (siehe auch Kasten), da eine räumliche Trennung Distanz schafft, die zunächst einmal überbrückt werden muss. Dazu kann es hilfreich sein, dass verborgene Zweifel oder Misstrauen zunächst angesprochen werden müssen. Bedenken Sie, dass das, was ausgesprochen ist, nicht mehr unterschwellig wirken und die Beziehung belasten kann. Nehmen Sie sich anschließend auch Zeit, über Sex zu sprechen. Um die emotionale und sexuelle Intimität zwischen einem Paar wiederherzustellen, sind gegenseitige Rücksichtnahme und der Respekt vor den Wünschen und Bedürfnissen des Gegenübers grundlegende Voraussetzungen. Deuten Sie es nicht als fehlende Liebe Ihrer Partnerin oder Ihres Partners, wenn er oder sie ein anderes sexuelles Bedürfnis verspürt als Sie selbst.

Reagieren Sie nicht eifersüchtig auf die vielleicht häufigen und gegebenenfalls langen Telefonate oder Treffen mit den Menschen, die Ihre Partnerin oder Ihr Partner während des Einsatzes kennengelernt hat. Es ist völlig normal, dass sich Menschen in einer für sie ungewohnten Situation zusammenschließen und sich als eingeschworene Gemeinschaft erleben. Werten Sie die entstandenen Beziehungen oder Freundschaften als ein Zeichen dafür, dass Ihre Partnerin oder Ihr Partner sich

Die Zeit nach dem Einsatz

gut um sich selbst gekümmert und sich Unterstützung gesucht hat. Wenn auch Sie neue Bekannte und Freunde gefunden haben, pflegen Sie diese Kontakte weiterhin.

Mögliche Probleme bei der Wiederaufnahme einer Paarbeziehung

- *fehlende Vertrautheit und Nähe in der Beziehung*
- *Schwierigkeiten bei der Wiederaufnahme von sexuellen Beziehungen*
- *starke Gefühlsregungen wie z.B. Enttäuschung, Frustration, Besorgnis, Niedergeschlagenheit können auftreten*
- *Angst vor dem Verlust von gewonnenen Freiräumen und Verantwortungsbereichen*
- *die zurückkehrende Person fühlt sich fremd im eigenen Haus*
- *Überraschung / Betroffenheit über die festgestellten Veränderungen der Partnerin oder des Partners*
- *das Gefühl von Neid auf die gemachten Erfahrungen der Partnerin oder des Partners*

Die Zeit nach dem Einsatz

Ablauf von Familienroutinen und Neuverteilung von Aufgaben

Durch die Abwesenheit eines wichtigen Familienmitgliedes hat sich ein neues Gleichgewicht in ihrer Familie eingestellt. Aufgaben und Routinen wurden zwangsweise umgestellt und den veränderten Rahmenbedingungen angepasst.

Diese Anpassung war in der Zeit des Einsatzes sinnvoll und nötig! Nach der Beendigung des Einsatzes ist es daher wichtig, dass sich Ihre Partnerin oder Ihr Partner langsam in das Familienleben einpasst, ohne dabei schlagartig Gewohnheiten der letzten Monate über den Haufen zu werfen. Bedenken Sie aber, dass er oder sie sich dadurch als „fremd im eigenen Haus“ fühlen kann.

Haben Sie Verständnis für die Sichtweise Ihres Gegenübers und zeigen Sie auf, wie sehr Sie sich freuen, dass er oder sie wieder zurück ist. Besprechen Sie als Paar und als Familie, was sich in der Zeit des Einsatzes bewährt hat und auch zukünftig beibehalten werden sollte. Versuchen Sie nicht, abrupt Spielregeln zu verändern, sondern kehren Sie langsam zu alten Routinen zurück.

Sehen Sie Veränderung als eine Art Chance!

Sie und Ihre Partnerin oder Ihr Partner haben nach dem Einsatz sicherlich das Bedürfnis, schnellstmöglich zu Ihrem normalen Leben zurückzukehren. Da Sie sich aber als Menschen verändert und weiterentwickelt haben, wird nicht alles wieder so werden, wie es vor dem Einsatz war. Sehen Sie den Auslandseinsatz nicht nur als eine Zeit der Entbehrungen an, sondern sehen Sie auch das, was Sie für sich als Gewinn aus dieser Zeit mitnehmen können.

4.2

Wie kommen wir als Paar miteinander ins Gespräch?

In der Zeit während des Einsatzes haben Sie als Paar eine besondere Form der Kommunikation gepflegt. Wahrscheinlich haben Sie miteinander telefoniert, sich Briefe geschrieben oder Emails ausgetauscht. Nach der Rückkehr Ihrer Partnerin oder Ihres Partners können Sie sich nun Ihre Gedanken und Gefühle wieder von Angesicht zu Angesicht mitteilen. Diese Form der Kommunikation bietet Ihnen die Chance, sich als Paar wieder näher zu fühlen.

Wenn Sie miteinander ein wichtiges Gespräch führen möchten, dann sorgen Sie zunächst dafür, dass dieses Gespräch unter guten Rahmenbedingungen stattfinden kann. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie während des Gespräches abgelenkt werden könnten, sollte möglichst gering sein. Ideale Bedingungen für ein ungestörtes Gespräch finden Sie an einem ruhigen und für Sie beide neutralen Ort oder während eines Spazierganges in der freien Natur. Schalten Sie dann zu Beginn des Gespräches Ihre Handys aus, damit Sie nicht in einem unpassenden Moment gestört werden. Planen Sie auch genügend Zeit für das Gespräch ein, damit Sie sich nicht selbst unter Zeitdruck setzen.

Die Zeit nach dem Einsatz

Beachten Sie bitte einige wichtige Tipps für ein gutes Gespräch:

In der Rolle als Zuhörerin oder Zuhörer:

- 1) Zeigen Sie Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner, dass es Sie interessiert, was sie oder er zu sagen hat.
- 2) Lassen Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner in Ruhe reden und geben Sie ihr oder ihm die Zeit, die sie oder er benötigt.
- 3) Hören Sie aufmerksam zu und lassen Sie sich nicht ablenken.
- 4) Halten Sie Augenkontakt bzw. bleiben Sie beim Spaziergang nebeneinander.
- 5) Unterbrechen Sie Ihr Gegenüber nicht.
- 6) Nehmen Sie nicht alle Aussagen persönlich.
- 7) Halten Sie Pausen oder Schweigen aus, zwingen Sie sie oder ihn nicht zum Reden.
- 8) Wenn Sie Fragen haben, stellen Sie offene Fragen, die man nicht mit „ja“ oder „nein“ beantworten kann.

Die Zeit nach dem Einsatz

In der Rolle als Sprecherin oder Sprecher:

- 1) Wenn Sie über Ihre Gefühle oder Erfahrungen sprechen, vermeiden Sie Schuldzuweisungen.
- 2) Vermeiden Sie das „Wer-hatte-es-schwerer-Spiel“.
- 3) Verwenden Sie „Ich“-Botschaften und vermeiden Sie „Du“-Aussagen.
- 4) Sprechen Sie Ihre Wünsche, Erwartungen und Hoffnungen konkret an.
- 5) Besprechen Sie konkrete Maßnahmen, wie Sie ein Ziel erreichen können.
- 6) Bei einem Konflikt suchen Sie nach einer Lösung, die Ihren unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht wird.
- 7) Respektieren Sie die Meinung Ihrer Partnerin oder Ihres Partners, auch wenn Sie diese nicht teilen.
- 8) Werten Sie den Anderen nicht ab.

Die oben genannten Tipps garantieren Ihnen und Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner noch keine sofortige Nähe, aber Sie können Ihnen helfen, in einem offenen Gespräch Raum zu schaffen für die eigenen Erlebnisse in der Zeit des Einsatzes.

Die Zeit nach dem Einsatz

Sollte es in einer Paarbeziehung zu größeren und andauernden Kommunikationsproblemen kommen, können die nachfolgenden 2 Gesprächstrainingsangebote für Paare eine Hilfe sein, damit eben bei heiklen Themen oder unter Stress die Emotionen nicht so schnell überkochen, ein Wort das andere gibt und dann letztlich die Beziehung in Gefahr gerät. Unter der Adresse www.epl-kek.de finden Sie nähere Informationen zu den beiden Programmen EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm; richtet sich eher an noch jüngere Beziehungen) und KEK (Konstruktive Ehe und Kommunikation; richtet sich stärker an schon länger bestehende Paarbeziehungen). Die beiden Trainingsprogramme wurden vom Institut für Kommunikationstherapie in München entwickelt und von speziell ausgebildeten Trainerinnen und Trainern werden die teilnehmenden Paare gecoacht. Das Angebot der EPL- und KEK-Trainings wird von überregionalen Ansprechpartnern koordiniert. Die entsprechende Aufstellung findet sich unter obiger Web-Adresse.

Ein weiterer Anbieter mit direktem Bezug zur Bundeswehr ist das Evangelische Kirchenamt der Bundeswehr (EKA). Entsprechende Kontaktdaten finden Sie im Anhang.

4.3

Präventionsmaßnahmen für heimkehrende Soldatinnen und Soldaten

Dieser Abschnitt gibt Ihnen einen Überblick darüber, welche potentiellen Präventionsmaßnahmen der Arbeitgeber Bundeswehr im und am Ende des Auslandseinsatzes sowie nach der Rückkehr für die Soldatinnen und Soldaten vorsieht.

Recreationmaßnahme (Kurzerholungsmaßnahme)

Die Recreationmaßnahme wird bereits während des Auslandseinsatzes denjenigen angeboten, die extremen psychischen Belastungen ausgesetzt waren. Für die Maßnahme werden die Betroffenen für die Dauer von drei bis fünf Tagen aus dem Einsatzkontingent herausgelöst und in ein einsatznahes Land entsendet. Die Recreationmaßnahme dient dem Erhalt der Dienstfähigkeit im Einsatzland. Während der Maßnahme werden unter Anleitung einer Psychologin oder eines Psychologen sowie einer Sozialarbeiterin oder eines Sozialarbeiters Angebote zur Regeneration und psychischen Stabilisierung unterbreitet. Nach Abschluss der Recreationmaßnahme erfolgt die Rückkehr ins Einsatzkontingent.

Rückkehreruntersuchung

In der für alle Soldatinnen und Soldaten obligatorischen Rückkehreruntersuchung achten die Truppenärztinnen und -ärzte insbesondere auch auf Anzeichen einer beginnenden oder manifesten Posttraumatischen

Die Zeit nach dem Einsatz

Belastungsstörung. Bei entsprechenden Hinweisen finden weiterführende Gespräche mit den Betroffenen statt, in denen Vorbeugungsmaßnahmen besprochen werden.

Einsatznachbereitungsseminare

Nach der Rückkehr (nach ca. sechs bis acht Wochen) aus dem Einsatzland finden zwei- bis dreitägige Einsatznachbereitungsseminare statt. Es besteht eine grundsätzliche Teilnahmepflicht für alle Soldatinnen und Soldaten. Auch für Reservisten, aktive Beamtinnen und Beamte sowie Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer der Bundeswehrverwaltung, die im Status von Wehrübenden an Einsätzen teilgenommen haben, sind Wehrübungstage bereitzustellen. In den Einsatznachbereitungsseminaren sollen die während des Einsatzes gemachten Erfahrungen und Erlebnisse in einer Gruppe unter Leitung speziell ausgebildeter „Moderatoren“ aufgearbeitet werden. Damit sollen nicht zuletzt auch emotionale Spannungen und Konflikte, die während des Einsatzes entstanden sind, angesprochen und der Einsatz somit „abgeschlossen“ werden. Die Teilnahme von Familienangehörigen an den Einsatznachbereitungsseminaren wird von dem Dienstherrn befürwortet und durch entsprechende Maßnahmen unterstützt. Es entstehen für teilnehmende Angehörige keine Kosten für Reise, Unterkunft und Verpflegung.

Präventivkuren

Soldatinnen und Soldaten, die im Zusammenhang mit Einsätzen besonderen psychischen Belastungen ausgesetzt waren, können im Rah-

Die Zeit nach dem Einsatz

men einer vorbeugenden Gesundheitsfürsorge an einer dreiwöchigen Präventivkur teilnehmen. Präventivkuren haben zum Ziel, mögliche Spätfolgen des Einsatzes (z.B. PTBS) abzuwehren und damit die Erhaltung der Dienstfähigkeit sicherzustellen. Alle aktiven und sich im Reservistenstatus befindenden Soldatinnen und Soldaten, die an einem besonderen Auslandseinsatz teilgenommen haben, können über die für ihre sanitätsdienstliche Versorgung zuständige Stelle eine Präventivkur beantragen. Die Präventivkur soll in unmittelbarem Zusammenhang mit dem belastenden Ereignis stattfinden und ist innerhalb von sechs Monaten nach Rückkehr aus dem Einsatz abzuschließen.



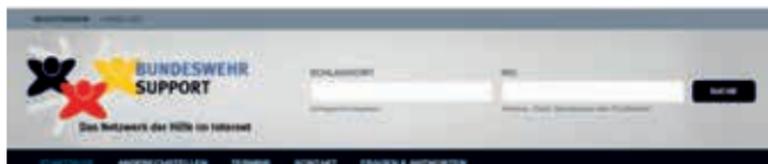
Die Zeit nach dem Einsatz

Alternative Maßnahmen, die die Eingewöhnung in den Alltag erleichtern

Zusätzlich zu den von der Bundeswehr angebotenen und durchgeführten Präventivmaßnahmen gibt es noch eine Reihe von Zusatzangeboten, die den Soldatinnen und Soldaten die Eingewöhnung in den Alltag erleichtern sollen. Hierzu bieten die evangelische und katholische Militärseelsorge Soldatinnen und Soldaten und deren Familien spezielle Familienrüstzeiten und Rüstzeiten mit einsatzbezogenen Themen an. In Ergänzung dazu richten auch die EAS (Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung e.V.) und die KAS (Katholische Arbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung e.V.) Wochenendveranstaltungen für den gleichen Personenkreis aus. Für Mitglieder im Bundeswehrsozialwerk besteht zudem die Möglichkeit, nach einem Auslandseinsatz günstige Urlaubsreisen zu buchen.

Im Netzwerk der Hilfe engagieren sich Organisationen, um Soldaten oder Familien bei Schwierigkeiten zu helfen. Mit größtenteils ehrenamtlichem Engagement leisten sie soziale, finanzielle oder menschliche Unterstützung und ergänzen die Fürsorge und die Betreuung der Bundeswehr.

Siehe dazu unter: www.bundeswehr-support.de



4.4

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)



Es kann sein, dass Ihre Partnerin oder Ihr Partner während des Einsatzes ein besonders belastendes Ereignis erlebt hat. Hierzu gehören z.B. das Erleben einer außerordentlichen Gefahrensituation, die Konfrontation mit dem

Tod oder schlimmen Verwundungen sowie dem persönlichen Erleben von extremer Gewalt oder Hilflosigkeit. Wenn jemand ein solch außergewöhnlich belastendes Erlebnis hatte, kann sich als Reaktion auf dieses Ereignis in einigen Fällen eine Posttraumatische Belastungsstörung entwickeln. Wenn Sie bei Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner eine anhaltende Verhaltensveränderung (siehe Kasten) bemerken, die sein oder ihr dienstliches und ihr gemeinsames privates Leben nachhaltig beeinträchtigt, sollten Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner bitten, sich Hilfe zu holen!

In der Regel treten erste Anzeichen von Posttraumatischen Belastungsstörungen kurz nach einem traumatischen Ereignis auf. Es ist jedoch auch möglich, dass sich die ersten Symptome erst viele Monate oder Jahre später zeigen. Wenn Sie einige der im Kasten genannten Anzeichen bei Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner bemerken, dann sollten Sie

Die Zeit nach dem Einsatz

darauf drängen, dass der oder die Betroffene Hilfe von außen in Anspruch nimmt. Die Erfahrungen mit dieser Erkrankung haben gezeigt, dass die Posttraumatische Belastungsstörung behandelbar ist. Ernsthaftige Folgeerkrankungen lassen sich umso eher vermeiden, je schneller Hilfe von professioneller Seite in Anspruch genommen wird.

Unterstützen Sie Ihrer Partnerin oder Ihren Partner dabei, dass sie oder er über die Truppenärztin oder den -arzt einen ambulanten oder stationären Termin in einem der vier Bundeswehrkrankenhäuser oder bei einer niedergelassenen Traumatherapeutin oder einem -therapeuten vereinbart. Während der Behandlung hilft erfahrene Fachpersonal den Betroffenen dabei, die traumatischen Ereignisse zu verstehen und zu verarbeiten. Die Therapie hat zum Ziel, das Erlebte zu einer Erinnerung zu machen, die durch die Betroffenen kontrollierbar ist und mit der sie leben können.

Eine Soldatin oder ein Soldat sollte sich professionelle Hilfe suchen, wenn die Symptome und Beschwerden über einen längeren Zeitraum besonders stark sind und nicht abklingen.



Die Zeit nach dem Einsatz

Mögliche Anzeichen einer Posttraumatische Belastungsstörung

- *quälende Erinnerungen oder Bilder, die sich ungewollt aufdrängen (Tagträume oder Alpträume)*
- *Schlafstörungen*
- *übermäßige Schreckhaftigkeit*
- *erhöhte Reizbarkeit und/oder Aggressivität*
- *Gleichgültigkeit gegenüber anderen Menschen*
- *Teilnahmslosigkeit gegenüber anderen Menschen*
- *Gefühl der Entfremdung*
- *Unruhe, begleitet von einem Gefühl ständiger Gefahr*
- *nachlassende Konzentrationsfähigkeit*
- *Vermeidung von Aktivitäten und Situationen, die Erinnerungen an das Trauma wachrufen können*
- *Depressionen mit Suizidgedanken*
- *Angst oder Panikattacken, ausgelöst durch Erinnerungen an das traumatische Ereignis*
- *Alkohol- oder Drogenprobleme*

Die Zeit nach dem Einsatz

Was können Sie für Ihre Partnerin oder Ihren Partner tun?

Sie können mit Ihrem Verständnis sehr viel dazu beitragen, dass Ihre Partnerin oder Ihr Partner mit dem traumatisierenden Erlebnis besser zurecht kommt.

Für die Betroffenen, die an einer Posttraumatischen Belastungsstörung leiden, ist es wichtig, dass sie mit ihrer Erkrankung nicht alleine gelassen werden. Wann immer Redebedarf über das Erlebte besteht, nehmen Sie sich Zeit und hören Sie aufmerksam zu.

Nehmen Sie die Gefühle Ihres Gegenübers ernst und reagieren Sie mit Verständnis auf die gezeigten Verhaltensänderungen.
Ermuntern Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner dazu, sich professionelle Hilfe zu holen.

Die Zeit nach dem Einsatz

Der Beauftragte für Posttraumatische Belastungsstörungen und Einsatztraumatisierte

Mit der Einrichtung der Funktion Beauftragter des BMVg für Posttraumatische Belastungsstörungen und Einsatztraumatisierte, kurz **Beauftragter PTBS**, im November 2010, gibt es eine zentrale Stelle im Ministerium, die alle Kräfte und Anstrengungen innerhalb der Bundeswehr bündeln und so ausrichten soll, dass die Verfahren und Hilfsmöglichkeiten bei körperlichen und auch bei psychischen Verwundungen beschleunigt und transparenter werden. Gleichzeitig fungiert der Beauftragte PTBS mit seinen derzeit drei Mitarbeitern als zentrale Ansprechstelle für alle betroffenen Soldatinnen und Soldaten, seien sie aktiv bereits ausgeschieden, auch für zivile Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie für die Angehörigen von Betroffenen.

Wenn Sie alleine nicht mehr weiter kommen oder nicht mehr weiter wissen und auch die Kräfte vor Ort nicht mehr weiter wissen, ist der Beauftragte für Sie da. Dieser ist bestrebt, jedem, der sich an ihn wendet, spätestens am folgenden Arbeitstag zu antworten.

Der Beauftragte PTBS ist im BMVg Berlin wie folgt erreichbar

Bundesministerium der Verteidigung | Beauftragter PTBS

Stauffenbergstraße 18 | 10785 Berlin

Tel.: 0 30-20 04- * +(41 | Bw-Fernwahl: 90-34 00- * +(41

E-Mail: BMVgBeauftrPTBS@BMVg.BUND.DE

Wo bekomme ich weiterführende Informationen zu Extrembelastungen/PTBS?

www.angriff-auf-die-seele.de

www.ptbs-hilfe.de

www.TraumAlos.de

Die Bundeswehr hat zusätzlich eine bundesweit einheitliche 24-Stunden-Hotline eingerichtet

Hotline: 0800/5 88 79 57

*Über diese Hotline können sich Betroffene und deren Angehörige **jederzeit** (24 Stunden), **anonym** und **gebührenfrei** beraten lassen.*

Auf der Webseite www.ptbs-hilfe.de finden interessierte Leser neben vielen Informationen zum Thema PTBS auch den vom Bundesministerium der Verteidigung im Mai 2014 erlassenen Leitfaden „**Umgang mit psychischen Einsatzschädigungen einschließlich posttraumatischer Belastungsstörungen (PTBS) in der Bundeswehr**“. Der Leser bekommt dort einen Überblick zum Thema der psychischen Einsatzschädigungen, zu den Grundzügen der medizinischen und psychologischen Behandlung sowie einen Überblick über die Versorgungsmöglichkeiten für dauerhaft Erkrankte.

Wo bekomme ich weiterführende Informationen zu Extrembelastungen/PTBS?

Auf der Intranetseite Vorschriften-Online finden Sie unter der Rubrik „Druckschriften Einsatz“ zwei Informationsbroschüren zum Umgang mit Extrembelastungen/PTBS nach einem Einsatz:

Mit der Druckschrift Einsatz Nr. 222 „*Wenn der Einsatz noch nachwirkt ...*“, die sich als Orientierungshilfe an Angehörige von einsatzbelasteten Soldaten richtet.

Die Druckschrift Einsatz Nr. 223 „*Wenn der Einsatz noch nachwirkt ...*“, richtet sich an einsatzbelastete Soldatinnen und Soldaten selbst.

Diese Schriften werden herausgegeben vom Psychotraumazentrum der Bundeswehr am Bundeswehrkrankenhaus Berlin in Zusammenarbeit mit der Familienbetreuungsorganisation der Bundeswehr.

Im Internet ist ein Download als PDF auch unter:
www.angriff-auf-die-seele.de verfügbar.



5. Anhang

Wo wird Ihnen geholfen?

- 5.1 Anlauf- und Informationsstellen für Soldatenfamilien
- 5.2 Literaturverzeichnis
- 5.3 Stichwortverzeichnis

Organisation / Kontaktdaten	Angebot
<p>Bundeswehr Sozialwerk e.V.</p> <p>www.bundeswehr-sozialwerk.de</p> <p>Tel.: 0228/37737 - 400</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ <i>sehr günstige Urlaubs-/Erholungsangebote für Soldaten-familien im In- und Ausland;</i> ■ <i>Kinder- und Jugendfreizeiten</i> ■ <i>Mutter-Kind-Erholung, Vater-Kind-Erholung</i> ■ <i>Freizeiten für Menschen mit Behinderung, Gruppenreisen</i> ■ <i>Unterstützungsleistungen in persönlichen Notsituationen (z.B. durch Auslandseinsätze)</i>
<p>Deutscher Bundeswehrverband</p> <p>www.dbwv.de</p> <p>Tel.: 0228/3823-0</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ <i>Berufsverband und Interessenvertretung aller Soldatinnen und Soldaten, ihrer Familienangehörigen und Hinterbliebenen auf politischer Ebene</i>
<p>Frau zu Frau Online</p> <p>www.frauzufrau-online.de</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ <i>Internetplattform für Soldatenfamilien</i> ■ <i>Chat/ Forum auch speziell für Kinder</i>

Organisation / Kontaktdaten	Angebot
<p>Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung e.V.</p> <p>www.eas-berlin.de</p> <p>Tel.: 030/28395-310</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ <i>außerdienstliche Freizeitgestaltung für Soldatinnen und Soldaten</i> ■ <i>Betrieb von Soldatenheimen</i> ■ <i>Eventplanung, Wettbewerbe, Materialverleih</i> ■ <i>Bildungsangebote zu verschiedenen Themen</i> ■ <i>Wochenendveranstaltungen für Soldatinnen und Soldaten und deren Familien</i> ■ <i>Ehrenamtsprojekt</i> ■ <i>Einsatzbetreuung</i>
<p>Evangelische Kirchenamt der Bundeswehr (EKA):</p> <p>Für organisatorische Informationen: Evangelisches Kirchenamt Projekt Seelsorge</p> <p>Jebensstraße 3 10623 Berlin</p> <p>Herr Fischer: 030 310181 - 121 Frau Krobe: 030 310181 - 108 AllgFspWNBw: 8208</p> <p>Für inhaltliche Fragen: Frau Jensen: 0228 12-7742</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ <i>EPL ein Kommunikationstraining für Paare:</i>

Organisation / Kontakt Daten	Angebot
<p>Katholische Arbeitsgemeinschaft für Soldatenbetreuung e.V.</p> <p>www.kas-bonn.org</p> <p>Tel.: 0228/988 62-0</p>	<ul style="list-style-type: none">■ <i>außerdienstliche Freizeitgestaltung für Soldatinnen und Soldaten</i>■ <i>Betrieb von Soldatenheimen</i>■ <i>Eventplanung, Wettbewerbe, Materialverleih</i>■ <i>Bildungsangebote zu verschiedenen Themen</i>■ <i>Wochenendveranstaltungen für Soldatinnen, Soldaten und deren Familien</i>■ <i>Ehrenamtsprojekt</i>■ <i>Einsatzbetreuung</i>
<p>Krisenkompass</p> <p>www.krisenkompass.de</p>	<ul style="list-style-type: none">■ <i>Internetseite für Soldatenfamilien Mit Informationen, Hilfen zur Alltagsbewältigung, Literaturhinweisen, geistigen Impulsen und vielm Anderen rund um den besonderen Alltag einer Soldatenfamilie.</i>

Organisation / Kontakt Daten	Angebot
<p>Soldatenhilfswerk e.V. www.soldatenhilfswerk.de</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ <i>Selbsthilfeorganisation für Soldatinnen und Soldaten</i> ■ <i>Hilft bei unverschuldeten Notlagen schnell und unbürokratisch</i>
<p>Soldatenselbsthilfe gegen Sucht e.V. www.soldatenselbsthilfe-sucht-bundeswehr.de</p> <p>Tel.: 0176/24089736</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ <i>Für Soldatinnen und Soldaten mit Suchtproblematik ein niederschwelliges Selbsthilfeangebot zur Suchtprävention</i> ■ <i>Beratung, Begleitung, Betreuung von Soldatinnen und Soldaten</i>
<p>Kinderbetreuungsportal www.bundeswehr-kinderbetreuung.de</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ <i>Informationen über Kinderbetreuungsangebote bundesweite Datenbank vorhandener Kinderbetreuungseinrichtungen</i> ■ <i>Informationen zum Thema „Familie & Beruf“</i> ■ <i>Infos über Standorte /Umgebung / Freizeitangebote</i> ■ <i>Blogs, Foren, Chats</i>

Literaturverzeichnis

K. Freymeyer, M. Otzelberger:

In der Ferne so nah. Lust und Last der Wochenendbeziehung.

Deutscher Taschenbuch Verlag, München 2003

C. Koller:

Liebe auf Distanz. Fernbeziehungen - und wie man sie meistert.

mvg Verlag, Heidelberg 2006

T. Konnerth:

Ich freue mich an jedem Tag.

Verlag Herder. 5. Auflage, Freiburg 2008

F. Schulz von Thun:

Miteinander reden. Störungen und Klärungen. Bd. 1.

rororo Verlag. 46. Auflage, Hamburg 1998

P. Wendl:

Gelingende Fern-Beziehung. Entfernt zusammen wachsen.

Verlag Herder. 4. Auflage, Freiburg 2009

P. Wendl:

Soldat im Einsatz – Partnerschaft im Einsatz. Praxis- und Arbeitsbuch für Paare und Familien in Auslandseinsatz und Wochenendbeziehung.

Verlag Herder. Freiburg 2011

K. Vestal Logan:

The Emotional Cycle of Deployment.

First printed in Proceedings, 1987, U.S. Naval Institute

The Fleet & Family Support Center:

Navy Deployment Guide. Canada 2005

MFSP Military Family Services Programm:

Tool Box. For parents of children aged five and under, who are or will be coping with the extended absence of a family member

Ceridian Corporation:

Talking with children about violence and war. USA 2001

Centre de la famille Valcartier:

The Missing Link. Prolonged Absence. The ups and downs of an absence

Reintegration:

Beyond Reunion. A guide for service members and their families. USA

A & E Family Publishers:

Dads at a Distance: An Activities Handbook for Strengthening long Distance Relationships. The National Institute for Building long Distance Relationships

Literaturverzeichnis

Naval Services Family Line:
Guidelines for Spouses of Individual Augmentees, 2007

Broschüren:

Einsatzbezogene Familieninformation für Soldatinnen, Soldaten, Verwaltungspersonal im Zivilstatus, und deren Angehörigen, Einsatzführungskommando der Bundeswehr: 7. Auflage, April 2006.

Informationsheft für Kinder. Karl der Bärenreporter geht in den Einsatz. Herausgeber: Bundesministerium der Verteidigung, Bonn. Redaktion: Informations- und Medienzentrale der Bundeswehr. April 2005

J. Mödl:

Wir schaffen das! Eine Hilfestellung für Eltern, die die Zeiten berufsbedingter Trennung meistern wollen. Herausgegeben vom Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft (ZFG) der Kath. Universität Eichstätt-Ingolstadt in Kooperation mit dem Katholischen Militärbischöfensamt

Schriftenreihe zum Thema „Einsatzbedingter Stress“. Herausgeber: BMVg Fü S I 4, Bonn. Redaktion: Informations- und Medienzentrale der Bundeswehr. März 1999:

Heft 1: Vor dem Einsatz – Vorbereitungen auf den Einsatzstress

Heft 2: Im Einsatz – Umgang mit dem Einsatzstress

Heft 3: Nach dem Einsatz – Vorbereitung auf den Rückkehrstress

Text

Christiane Reitz

Fotos

IMZ Medienzentrale

IMZ/ Andrea Bienert

Bundeswehr/ Thomas Ströter

Bundeswehr/ Daniel Rüdell

Bundeswehr/ Dirk Räder

Bundeswehr/ Björn Wilke

Bundeswehr/ André Klevenow

Roger de Castro

Bundeswehr/ Beate Schöne

Layout

Beate Schöne

Zentrum für Geoinformationswesen der Bundeswehr

Druck

Kommando Strategische Aufklärung

Auflage

3. überarbeitete Auflage:

Christiane Reitz / Bernd Krier

Stichwortregister

B	
Betreuungsveranstaltungen	44 ff., 69
Betreuungsverfügung	20
Briefe	50 f.
C	
Checklisten	15, 23 ff.
E	
Eifersucht	22 f., 94
Einsatzbeginn	35 ff., 64 ff.
Einsatzende	35, 38 ff., 72 ff.
Einsatzkalender	40 f., 84 f.
Einsatznachbereitungsseminar	102
Emails	50 f.
Emotionale Distanz	38 f., 94 f.
F	
Familienbetreuungszentrum	15, 41, 43 ff., 71, 83
Finanzen	19 f., 27
Freizeitaktivitäten	40 ff., 55 ff.
G	
Gefühlsschwankungen	35 ff.
Gesprächstipps	17, 21 ff., 48 ff., 97 ff.
I	
Informationsstellen	109 f., 114 ff.
J	
Jugendliche	50, 64 ff., 76, 81
K	
Kalender	19, 29, 41
Karl der Bärenreporter	66, 83 f., 120

Stichwortregister

Kinderbetreuung	19, 27, 41 f., 44, 64 ff., 74 ff.
Kindergartenkinder	64 ff., 74, 79, 82 ff.
Kommunikation	17 f., 21 ff., 48 ff., 64 ff., 69, 97 ff.
Kontaktadressen	109 f., 114 ff.
M ilitärseelsorge	46 f., 104
N etzwerke	18 f., 40, 42, 67, 69 f.
Notfallkiste	82 f.
Notfallplan	17
P artnerschaft	14 f., 17 ff., 34 ff., 48 ff., 90 ff.
Personalerfassungsbogen	15, 45
Posttraumatische Belastungsstörung	103, 105 ff.
Präventivkuren	102
Psychosoziales Netzwerk	48
Psychologischer Dienst	47 f.
R adio Andernach	54
Recreationmaßnahme	101
Reparaturarbeiten	18
Rückkehreruntersuchung	101
Rüstzeiten	47, 104
S äuglinge	74, 78, 84 ff.
Sexualität	22 f., 93 ff.

Stichwortregister

Schulkinder	64 ff., 75, 80, 82 ff.
Sozialdienst	46
T elefonate	49, 52 f., 54, 69
Testament	21, 25
Trennungsschmerz	16, 21 ff., 34 ff., 43, 70, 82
U rkunden und Unterlagen	25 ff.
V erhaltensänderungen ..	14 ff., 34 ff., 48 f., 67 ff., 74 ff., 90 ff., 107
Vollmachten	20, 28
Vorsorgevollmacht	20 f.
W artungsarbeiten	18 f., 28
Wiedersehensfeier	91
Werkwochen	47
Wohlfühltipps	55 ff.

Notizen

Notizen

Notizen

Notizen

