



# AUSLANDSEINSATZ

DEIN, MEIN, UNSER EINSATZ.  
EIN RATGEBER FÜR SOLDATENFAMILIEN.





# AUSLANDSEINSATZ

DEIN, MEIN, UNSER EINSATZ.  
EIN RATGEBER FÜR SOLDATENFAMILIEN.

Die Ausführungen in der vorliegenden Druckschrift beziehen sich primär auf Einsätze der Bundeswehr im engeren, parlamentarischen Sinne (§ 2 Absatz 1 Parlamentsbeteiligungsgesetz), also mit einem Mandat des Deutschen Bundestags. Gleichwohl können Ausführungen auch im Zuge der Teilnahme an einsatzgleichen Verpflichtungen zum Tragen kommen. Die Anspruchsberechtigung für die hier abgebildeten und beschriebenen Maßnahmen und Angebote der Unterstützung ist jedoch vor Inanspruchnahme im Einzelfall zu prüfen.

# GELEITWORT

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 das Zentrum Innere Führung nicht zulässig.

4. aktualisierte Auflage 2023

Im QR-Code ist der Link  
zum Zentrum Innere Führung hinterlegt.

Druckschrift Einsatz Nr. 220

Auslandseinsatz - Dein, Mein, Unser Einsatz

DSK SF009320246

## **Diese Druckschrift Einsatz ist im IntranetBw eingestellt unter:**

Regelungsportal der Bundeswehr/Regelungen/Druckschriften

Einsatz Nr. DSE 100/220

(<http://zrms.bundeswehr.org/portal/a/zrms/start>)

und kann über die zuständige Dv-Stelle mit VorVersBw03 oder über das Regelungsportal bei SKA DvZBw Disposition angefordert werden.

Herausgeber:

**Zentrum Innere Führung**

Von-Witzleben-Straße 17, 56076 Koblenz

Sehr geehrte Soldatinnen und Soldaten,  
zivile Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Bundeswehr,  
Angehörige und Freunde, Leserinnen und Leser,

„Einsatz“, nur ein Wort, aber für alle Angehörigen der Bundeswehr und deren Familien eines mit großer Wirkung und Auswirkung. So unterschiedlich „der“ Einsatz auch sein mag, schafft er zunächst Verunsicherung und Sorge. Gefühle von Aufregung, Angst, Unbehagen, Unsicherheit oder Wut entstehen, zuweilen auch alles gleichzeitig. Der Einsatz verändert das gemeinsame Leben. Dieser Ratgeber soll Hilfestellung in der gemeinsamen Bewältigung der Herausforderungen vor, während und nach dem Einsatz sein. Er will die Ohnmacht und Sprachlosigkeit und die Einmaligkeit nehmen, will zeigen, dass es Strategien und Taktiken gibt, aus den Problemen Herausforderungen zu machen und mit ihnen umzugehen.

Einsatz und dessen Rahmenbedingungen kenne auch ich, Generalmajor Kurczyk, mit mehreren Einsätzen, zweimal mit einer Dauer von einem Jahr. Das Erfolgsmodell lautet Vorbereitung und nicht Glück. Um einen Einsatz und die damit verbundene Trainingsphase durch alle Betroffenen erfolgreich zu überstehen, bedarf es aus meiner Sicht einer guten Vorbereitung. Dazu gehören viele Gespräche auch zu Themen, denen man am liebsten ausweichen möchte, wenn es beispielsweise um Verwundung oder Tod, um Vorsorge und Versicherungen oder Testament geht. Es fiel mir nicht leicht darüber zu sprechen, wie für die schlimmsten Fälle die finanzielle und soziale Absicherung aussah und was z.B. in Bezug auf eine Vorsorgevollmacht gefordert war. Es waren auch Gespräche, in denen ich erläuterte, was während des Einsatzes an möglichen Herausforderungen, Belastungen, Entbehren, Risiken und Gefahren auf mich zukommt und womit sich

die Daheimgebliebenen auseinandersetzen müssen. Für meine Partnerin, meine Kinder, meine Freunde und meine Mutter war es wichtig, mir auch die Sicherheit und Verlässlichkeit zu geben, quasi meine Pakete der Belastung zu packen, bevor ich alle auf Dauer verlassen habe. Auch haben wir uns dazu ausgetauscht, wie wir während der Trennung kommunizieren, wie wir mit fehlender Nähe sowie mit unseren Gefühlen umgehen könnten. Zumindest hatten wir einen Plan, der zugegebenermaßen nicht immer zu 100 Prozent aber doch gut funktioniert hat. Wir waren dabei aber auch nicht alleine. Die Familienbetreuungsorganisation, aber auch Kameradinnen und Kameraden, wurden bereits vor dem Einsatz kontaktiert und haben ihre Erfahrungen beigetragen. Besonders wichtig war für mich, dass meine Familie ausreichend Ablenkung und Betreuung durch Angehörige und Freunde hatte, auch wenn sie am Ende nicht alle Angebote des Kümmerns und Betreuens annahmen.

Natürlich musste ich ansprechen, dass ich im Einsatz nicht planbar angeben konnte, wann genau ich anrufe und wann ich erreichbar wäre und warum ich nicht darüber Auskunft geben konnte, wann ich mich wo aufhielt und schließlich, wann ich zeitlich genau wieder nach Hause käme. Besonders hilfreich während des Einsatzes war es aber, dass meine Familie ihre Gefühle von Angst und Trauer über die Trennung mich nicht hat spüren lassen und die kleineren Sorgen des Alltags nicht an mich herangelassen hat. Das hat mir im Einsatz sehr geholfen, mich auf meinen Auftrag konzentrieren zu können. Eine keineswegs selbstverständliche Rückendeckung! Während des Einsatzes konnte ich eine Woche „Heimurlaub“ machen. Ich habe mich jedoch nicht in den Alltag begeben, sondern mich mit der Familie in Istanbul getroffen. Bei einer solchen kurzen Begegnung kann man den

Einsatz nicht loslassen und macht die Rückkehr in den Alltag für so kurze Zeit keinen Sinn. Wir haben die Woche genossen!

Aber auch die Rückkehr aus dem Einsatz und dessen Nachbereitung müssen gut vorbereitet werden. Ich brauchte Zeit, wieder zuhause anzukommen, wollte nicht mit Fragen zum Einsatz bedrängt werden bevor ich nicht selbst meine Eindrücke sortiert hatte. Restaurants und Fußgängerzonen aber auch den engen Kontakt zu fremden Menschen habe ich gemieden. Auch wenn es sicherlich schmerzlich ist, haben meine Familie und Freunde mir diese Zeit des Ankommens gegeben. Ich habe mich und meine Fotos sortiert und war dann bereit, umfangreich über meinen Einsatz zu berichten. Das wiederum hat mir tatsächlich dabei geholfen, mit dem Einsatz selbst abzuschließen. In dieser ersten Zeit habe ich versucht, mich behutsam wieder in das Familienleben einzufügen, ohne zu glauben, dass ich der Nabel der Welt bin. Erfreulicherweise hat unser Hund am wenigsten Zeit dafür benötigt, mich wieder voll zu akzeptieren – und mir wieder meinen Platz auf der Familiencouch zuzugestehen.

Diese Broschüre „Dein, Mein, Unser Einsatz“ bietet Ihnen viele Ratschläge und Hilfen. Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Sie so wie ich nach den Einsätzen stolz auf sich und Ihre Familie sein können.

Viel Freude bei der Lektüre – am Besten im Familienkreis – und ein erfolgreiches Bestehen des bevorstehenden Einsatzes wünscht Ihnen Markus Kurczyk mit Familie und Hund.



# INHALT

<b>Vorbemerkungen</b> .....	<b>3</b>
Hinweise .....	3
Geleitwort .....	5
Inhalt .....	8
<b>1. Die Zeit vor dem Einsatz</b> .....	<b>11</b>
<b>a.</b> „Org und Besorg“ .....	12
<b>b.</b> Checklisten zur Vorbereitung .....	14
<b>c.</b> Weitere relevante Aspekte in der Vorbereitung .....	20
<b>d.</b> Emotionen im Kontext Einsatz .....	21
<b>2. Die Zeit des Einsatzes</b> .....	<b>27</b>
<b>a.</b> Die eigene Gefühlswelt .....	28
<b>b.</b> Unterstützungsangebote der Bundeswehr .....	34
<b>I.</b> Familienbetreuungsorganisation .....	34
<b>II.</b> Sozialdienst der Bundeswehr .....	35
<b>III.</b> Militärseelsorge .....	36
<b>IV.</b> Psychologischer Dienst der Bundeswehr .....	37
<b>V.</b> Psychosoziales Netzwerk .....	37
<b>VI.</b> Netzwerk der Hilfe .....	37
<b>c.</b> Kommunikation während des Einsatzes .....	39
<b>3. Nach dem Einsatz</b> .....	<b>47</b>
<b>a.</b> Wiedereingewöhnung .....	47
<b>b.</b> Präventivmaßnahmen für Einsatzteilnehmende .....	50
<b>I.</b> Recreation-Maßnahmen .....	50
<b>II.</b> Rückkehreruntersuchung .....	50

<b>III.</b> Einsatznachbereitungsseminare .....	50
<b>IV.</b> Präventivkur .....	51
<b>c.</b> Mögliche Folgen des Einsatzes .....	51
<b>I.</b> Stärkung und Weiterentwicklung .....	52
<b>II.</b> Zentrale Anlaufstellen der Bundeswehr bei Einsatzfolgen .....	52
<b>4. Kinder und Einsatz</b> .....	<b>63</b>
<b>a.</b> Hilfestellungen nach Altersgruppen .....	63
<b>b.</b> Literatur für Kinder .....	71
<b>5. Anhang</b> .....	<b>73</b>
<b>a.</b> Literaturverzeichnis .....	74
<b>b.</b> Bildnachweise .....	78
<b>c.</b> Impressum .....	78

## Legende



Literaturempfehlung



Checkliste



Übung

# 1. Die Zeit vor dem Einsatz

Teilnehmende an einem Auslandseinsatz durchlaufen in den Wochen und Monaten vor dem Einsatz zahlreiche Ausbildungsabschnitte. Diese dienstliche Vorbereitung umfasst regelmäßig auch Lehrgänge und Übungsplatzaufenthalte. Neben der dienstlichen Vorbereitung raten wir aber auch zu einer privaten Vorbereitung, einer gemeinsamen Vorbereitung von Einsatzteilnehmenden, Familienangehörigen und relevanten Bezugspersonen im privaten Umfeld. Dafür gibt es allerdings keine Mustervorlage, und auch keinen Nachweis.

Absprachen zu treffen, gerade zu relevanten Themen, ist wichtig. Überlegen Sie daher, welche Themen Sie persönlich als relevant erachten und planen Sie ausreichend Zeit zur gemeinsamen Besprechung dieser Themen ein. Berücksichtigen Sie in Ihrer Planung auch Abwesenheiten im Rahmen der dienstlichen Vorbereitung von Einsatzteilnehmenden. Neben der Zeit für allgemeine organisatorische Dinge vor einem Einsatz sollte daher auch gemeinsame Zeit fest miteingeplant werden, in der die Partnerschaft und Familie im Fokus stehen. Diese Zeit sollte bewusst, miteinander und füreinander, genutzt werden.

## 1.a. „Org und Besorg“

Allgemeine organisatorische Dinge, die in der Zeit vor dem Einsatz eine Rolle spielen können, gibt es viele. Sie beinhalten das reine Sichten und Bearbeiten von Unterlagen, genauso aber auch das Treffen von Regelungen für den schlimmsten Fall, also Verwundung oder gar Tod. Es folgt daher eine Übersicht über Themen aus der Kategorie „Org und Besorg“, die Ihnen helfen soll, in dieser Zeit den Überblick zu behalten. Um sie zur persönlichen Vorbereitung nutzen zu können, sind die Themen außerdem in sogenannte Checklisten überführt (siehe Checklisten zur Vorbereitung, Seite 14 ff.).

Ausgewählte Aspekte werden im Folgenden etwas ausführlicher dargestellt. Dies stellt nur eine Auswahl dar, Ihre individuelle Priorisierung ist davon unabhängig.

Der **Personalbogen Einsatz (PBE)** dient der Erfassung personenbezogener Daten für den bevorstehenden Einsatz und umfasst die Angaben von Einsatzteilnehmenden und die Kontaktdaten von jeweils bis zu zwei Bezugspersonen. Einverständniserklärungen zur Speicherung der Kontaktdaten der Bezugspersonen sind in der jeweiligen Einheit zu hinterlegen, ein Kontrollausdruck wird den Einsatzteilnehmenden ausgehändigt. Sollte es zu einem Vorfall im Einsatz kommen, werden diese Bezugspersonen, und nur diese, über den Vorfall informiert. Änderungen, sofern nötig, können mittels einer neuen Einverständniserklärung auch während eines Einsatzes noch eingepflegt werden.

Die Betreuungskommunikation wird grundsätzlich für Einsatzteilnehmende über einen Rahmenvertragspartner kostenfrei bereitgestellt. Dadurch sind auch im Einsatz das Telefonieren und Nutzen des Internets möglich. Für Angehörige fallen bei Telefonanrufen in das Einsatzland in der Regel die innerdeutschen Gebühren des jeweiligen Anbieters an. Erfolgt die Bereitstellung auf andere Weise empfiehlt es sich möglicherweise, Anrufe durch Einsatzteilnehmende zu beginnen, um erhöhte Kosten zu vermeiden.

Weitere Informationen hierzu erteilen die Betreuungsbüros an den Heimatstandorten, der Stammtruppenteil oder der Leitverband. Hilfreich ist dabei die Internetseite <https://www.bundeswehr.de/de/betreuung-fuersorge/betreuungsportal/betreuungsmedien>

Neben modernen Kommunikationsmöglichkeiten wird auch die **Postversorgung** sichergestellt. Hierbei sind die steuer- und zollrechtlichen Rahmenbedingungen zu beachten. Die Portokosten entsprechen bei eingerichteter Feldpostversorgung über die Bundeswehr in der Regel den allgemeinen Preisen der Deutschen Post AG. Erfolgt die Postversorgung nicht über die Feldpostversorgung der Bundeswehr, sind höhere Portokosten und längere Postlaufzeiten zu berücksichtigen.

Weitere Informationen, insbesondere zu den Feldpostmerkblättern, sind verfügbar unter <https://www.bundeswehr.de/de/organisation/streitkraeftebasis/auftrag/logistik/feldpost>

Ein gemeinsamer Austausch über **finanzielle Angelegenheiten**, vielleicht sogar das gemeinsame Aufstellen eines Finanzplanes, kann im Vorfeld hilfreich sein und Handlungssicherheit für die bevorstehende Einsatzzeit geben. Thematisiert werden kann etwa das Vorgehen bei ungeplanten, größeren Ausgaben, die erwartungsgemäß nicht bis in die Zeit nach der Rückkehr gescho-ben werden können (Autoreparaturen, ...). Der Auslandsverwendungszuschlag (AVZ), der durch die Einsatzteilnahme erworben wird, sollte nach Möglichkeit nicht als feste Einnahme kalkuliert werden. Unvorhersehbare Ereignisse, wie etwa eine vorzeitige Beendigung des Einsatzes, nehmen unmittelbar Einfluss auf die Höhe des AVZ.

Insbesondere bei Abwesenheit eines Familienangehörigen bzw. einer Bezugsperson kann das Vorliegen von **Vollmachten** in verschiedensten Bereichen notwendig sein, um das Vertretungsrecht ausüben zu können. Denkbar sind hier Vollmachten für all-

tägliche Dinge wie das Annehmen von Post, für Bankgeschäfte, Beihilfe- oder Behördenangelegenheiten, bis hin zu Vollmachten zur Ausübung der elterlichen Sorge, Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen. Vollmachten können grundsätzlich zeitlich befristet oder dauerhaft, auch über den Tod hinaus, erteilt werden. Damit Angehörige oder relevante Bezugspersonen auch im denkbar schlimmsten Fall weiterhin handlungsfähig sind und das Vertretungsrecht ausüben dürfen, sollte für den bevorstehenden Einsatz eine Erteilung von Vollmachten über den Tod hinaus in Betracht gezogen werden. Zuweilen empfiehlt sich auch die Beglaubigung der Unterschrift.

Das Erteilen von Vollmachten sollte wohlüberlegt und an die jeweilige Situation angepasst erfolgen, daraus resultierende Konsequenzen sollten allen Beteiligten klar und nachvollziehbar sein. Beratungen und weitergehende Informationen hierzu können bei dem zuständigen Sozialdienst der Soldatin bzw. des Soldaten oder einem Notar eingeholt werden.

Ein weiterer wichtiger, auch wenn möglicherweise gern nach hinten geschobener, Aspekt in der Vorbereitungsphase ist das **Testament**. Mittels Testament können, rechtlich bindend, die eigenen Wünsche hinterlassen werden. Sollten Sie bereits ein Testament verfasst haben, ist es sinnvoll, dieses auf Aktualität zu überprüfen. Sollte noch kein Testament vorhanden sein, müssen bei der Erstellung geltende Vorgaben beachtet werden, da das Testament im ungünstigsten Fall sonst unwirksam ist. Der Sozialdienst der Bundeswehr kann auch hier weiterführend beraten, womöglich ist auch eine anwaltliche oder notarielle Beratung sinnvoll.

Auch die Regelung des **digitalen Nachlasses** ist in der Zeit vor dem Einsatz sinnvoll, wie etwa Zugriffsregelungen zu digitalen Dokumenten, Dateien und Konten. Solche Regelungen können auch in eine Vollmacht oder ein Testament Eingang finden. Unabhängig von der Form ist hier zwingend erforderlich, dass eine Gültigkeit der Regelung über den Tod hinaus besteht.

## 1.b. Checklisten zur Vorbereitung

Die folgenden Checklisten sollen Ihnen in der Vorbereitung auf den Einsatz dazu dienen, den Überblick über bereits „abgehakte“ und noch „offene“ Themen zu gewinnen. Sollten Sie gemeinsam feststellen, dass zu einem Thema kein Klärungsbedarf besteht, gehen Sie zum nächsten Thema über. Sollten Sie feststellen, dass ein für Sie relevantes Thema nicht aufgeführt ist, nehmen Sie dieses zusätzlich auf.

Sofern noch nicht geschehen, informieren Sie sich, wo relevante Unterlagen und Dokumente aufbewahrt werden. Stellen Sie gemeinsam sicher, dass insbesondere während der Zeit des Einsatzes, Angehörige und Bezugspersonen im Bedarfsfall Zugriff darauf haben. Sollten einzelne Unterlagen und Dokumente nur online verfügbar sein, treffen Sie gemeinsam eine Zugriffsregelung. Sollte Ihr Haushalt mehrere Personen umfassen, denken Sie bitte daran, relevante Unterlagen und Dokumente für alle Angehörigen des Haushaltes zu prüfen.





## CHECKLISTE

### URKUNDEN UND UNTERLAGEN

Testament  
Personalausweis/Reisepass/Kinderausweis  
Geburtsurkunde  
Heiratsurkunde  
Scheidungs-/Adoptionspapiere  
Taufschein  
Impfausweis  
Kauf-/Leasingverträge  
Kreditverträge  
Grundbesitzunterlagen  
Bedienungsanleitungen und Garantieunterlagen  
für Anlagen/Geräte in Haus und Garten, ggf. auch  
Einweisung (Fotovoltaik, Heizung, Sicherungskasten,  
Hauptwasserhahn/-gashahn, Rasenmäher, IT, ...)  
Personalbogen Einsatz (PBE)  
Administration für die Nutzung Betreuungsmedien  
beim Stammtruppenteil/Leitverband



## CHECKLISTE

### VOLLMACHTEN UND FINANZGESCHÄFTE

Postvollmacht  
Besoldungsbescheinigung/  
Kindergeldangelegenheiten  
Beihilfe  
Elterliche Sorge  
Vorsorgevollmacht  
Betreuungs-/Patientenverfügung  
Kontovollmacht  
Scheck-/Kreditkarten  
Online-Banking (App, Zugangsdaten, ...)  
Daueraufträge/Einzugsermächtigung/Kontoauszüge  
Bausparunterlagen  
Lohn-/Einkommenssteuererklärung  
Wichtige Belege für das Finanzamt/  
Zugangsdaten ELSTER



## CHECKLISTE

### VERSICHERUNGSUNTERLAGEN

- Krankenversicherung
- Reiseversicherungen
- Unfallversicherung
- Pflege-/Pflegezusatzversicherung
- Haftpflichtversicherung
- Lebensversicherung/Riesterlebensversicherung
- Kfz-/Motorradversicherung
- Hausratversicherung
- Gebäudeversicherung
- Rechtsschutzversicherung
- Ausbildungsversicherung
- Berufs-/Dienstunfähigkeitsversicherung
- Brillenversicherung
- Handyversicherung

## WEITERE INFORMATIONEN

### 1.c. Weitere relevante Aspekte in der Vorbereitung

Allgemeine „Org und Besorg“-Punkte sind vergleichsweise gut darstellbar, etwa in Checklisten. In der Zeit der Einsatzvorbereitung können aber auch Themen wie die Anpassung des Alltags während der einsatzbedingten Abwesenheit von Relevanz sein. Es ist unbestritten, dass allein die räumliche Entfernung während des Einsatzes Einfluss auf Abläufe des täglichen Lebens nehmen wird. Einsatzteilnehmende werden in dieser Zeit nur begrenzt, aus räumlicher Distanz, unterstützen können. Dies belastet erfahrungsgemäß Einsatzteilnehmende wie auch Daheimgebliebene gleichermaßen. Eine gemeinsame Abstimmung von Anpassungsbedarf und möglichen Lösungen im Vorfeld kann dazu beitragen, sich vorbereitet zu fühlen und Kraft für die Zeit des Einsatzes freisetzen.

Stimmen Sie sich grundsätzlich gemeinsam ab, ob in Ihrem Freundes- oder Bekanntenkreis möglicherweise zu einzelnen Themen eine **feste Kontaktperson** zur Unterstützung bereit steht. Zu wissen, wer konkret etwa im Krankheitsfall mit Einkäufen unterstützt, hilft möglicherweise beiden Seiten, der bevorstehenden Einsatzzeit auch mit Zuversicht und Handlungssicherheit zu begegnen. Achten Sie darauf, eventuell benötigte Unterstützung möglichst konkret zu formulieren. Eine andere Person kann Ihnen am besten helfen, wenn sie weiß, dass Sie Unterstützung benötigen und wie diese aussehen soll.

Bedenken Sie aber bitte auch, dass selbst die beste Vorbereitung in der Regel nicht alle Eventualitäten abdecken kann. Seien Sie daher nachsichtig mit sich und anderen, sollte die Planung einmal nicht aufgehen.

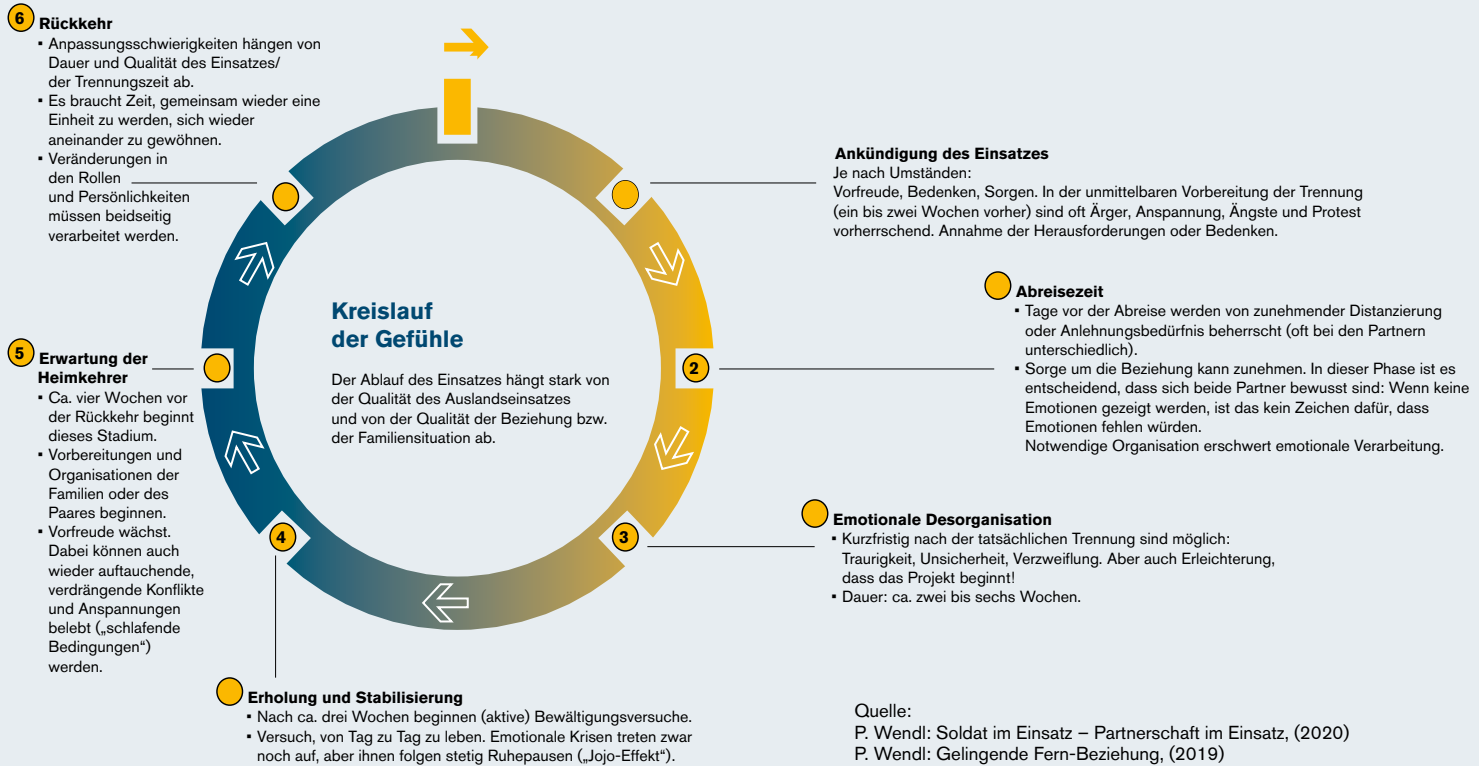
Der Einsatz bedeutet für Partnerschaften eine bevorstehende Zeit der Fern-Beziehung. So wichtig eine **gemeinsame Vorbereitung als Paar** auf die zeitweilige Trennung auch ist: Achten Sie darauf, dass **die individuellen Erwartungen und Bedürfnisse** nicht vernachlässigt werden (Wendl, 2019). Teilen Sie Ihre

individuellen Bedürfnisse in der Partnerschaft mit und versuchen Sie, zeitgleich gegenseitige Rücksichtnahme zu üben. Eventuell stellen Sie Überschneidungen fest, möglicherweise bewegen Sie aber auch sehr unterschiedliche Gedanken. Daheimgebliebene befassen sich häufig mit der Frage, wie der Alltag im Einsatz aussieht. Dies ist nur schwer vorstellbar und es besteht die Gefahr, dass der Eindruck entsteht, dass dieser Alltag nicht mehr Bestandteil des eigenen ist. Einsatzteilnehmende könnten aus vorangegangenen Erfahrungen, oder basierend auf der einsatzvorbereitenden Ausbildung, versuchen möglichst viel verständlich zu erklären, um diesem Eindruck entgegen zu wirken.

### 1.d. Emotionen im Kontext Einsatz

Ein Auslandseinsatz kann für alle Beteiligten besonders herausfordernd sein, auch wenn dienstlich bedingte Abwesenheiten nichts Ungewöhnliches für Soldatenfamilien sind. Gefühlsentwicklungen, in unterschiedlicher Intensität und Abfolge, sind bei Einsatzteilnehmenden, Familienangehörigen und Bezugspersonen zu erwarten. Der Autor Dr. Peter Wendl (2020) beschreibt in seinem Buch „Soldat im Einsatz – Partnerschaft im Einsatz“ mögliche Gefühlsentwicklungen im Kontext Einsatz und zeigt Zusammenhänge zum zeitlichen Ablauf eines Auslandseinsatzes auf. Das Wissen um mögliche Gefühlsentwicklungen kann helfen, aufkommende Gefühle in dieser fordernden Zeit besser zu verstehen, zu verarbeiten und letztlich die Partnerschaft zu entlasten. Es folgt daher ein Überblick.

Der Autor stellt Gefühlsentwicklungen grafisch in einem Kreislauf dar und ordnet diese zeitlich den Phasen vor, während, und nach dem Einsatz zu. Die Phase „vor dem Einsatz“ beginnt etwa sechs Wochen vor Abreise und ist oftmals bereits durch längere, dienstlich bedingte Abwesenheiten gekennzeichnet. Dies wird von Einsatzteilnehmenden, Familienangehörigen und Bezugspersonen häufig als zusätzlich belastend empfunden. Die Abreise selbst kann individuell sehr unterschiedliche Gefühle auslösen.



Aufregung und Vorfreude sind genauso möglich wie Ablehnung oder Traurigkeit. Es hat sich gezeigt, dass in den Wochen unmittelbar vor Abreise meist Gefühle von Anspannung, Angst oder auch Ärger überwiegen.

Wenige Tage vor Abreise kann eventuell sogar eine zunehmende Distanzierung der Partnerin oder des Partners wahrzunehmen

sein, ggf. sogar der Eindruck eines Fehlens von Emotionen entstehen. Gefühle zu zeigen, kann in dieser von Hektik und Spannung geprägten Zeit besonders schwerfallen.

Die tatsächliche Abreise geht oftmals, trotz empfundener Traurigkeit, auch mit einem Gefühl der Erleichterung einher. Der Einsatz hat nun endlich begonnen, die Warte- und Vorbereitungszeit ist zu Ende.

In der Phase „während des Einsatzes“ herrscht nach der Abreisezeit nicht selten noch ein Mix aus Gefühlen. Von Traurigkeit oder Einsamkeit aufgrund der Trennung bis hin zu Gefühle der Überforderung können in Erscheinung treten, wechseln und auch im Verlauf des Einsatzes immer wieder in Abhängigkeit von Erlebnissen oder bestehenden Belastungen erneut empfunden werden. Grundsätzlich hat sich aber auch gezeigt, dass sich die getrennten Alltage, zu Hause wie auch im Einsatz, allmählich einpendeln und zunehmend ein Gefühl von Ausgeglichenheit und Ruhe erlebt wird. Zum Ende der Phase, etwa vier Wochen vor Rückkehr der Einsatzteilnehmenden, rückt die Erwartung des Wiedersehens in den Mittelpunkt und erste, vorbereitende Maßnahmen sind möglich. Neben Vorfreude oder Erleichterung können in diesem Zusammenhang auch zuvor bestehende, verdrängte Befürchtungen oder Konflikte wieder in den Vordergrund rücken und zu Spannungen führen.

In der abschließenden Phase „nach dem Einsatz“ kann es nach Rückkehr Zeit brauchen, sich wieder aneinander zu gewöhnen und gemeinsam zusammenzufinden. Die einsatzbedingte Trennung kann zuvor bestehende Rollen durcheinandergebracht haben, Gefühle von Unverständnis oder einander Fremdsein sind möglich und können mitunter in Spannung und Streit resultieren. Mit der Rückkehr beginnt damit auch eine Zeit der gemeinsamen Neugestaltung, unter Beteiligung aller, Einsatzteilnehmende wie auch Familienangehörige bzw. Bezugspersonen.

Als Faustregel hat sich bewährt, dass für die Zeit der Wiedereingewöhnung die Einsatzdauer als Orientierung dient (Wendl, 2020). Hat sich die Einsatzdauer über mehrere Monate erstreckt, so kann sich die Zeit der Wiedereingewöhnung, bis alles wieder „eingespielt“ ist, genauso über mehrere Monate erstrecken.

Auslandseinsätze sind für Soldatenfamilien nicht unüblich. Möglicherweise ist dies der erste Einsatz für Sie und Ihre Familie und Bezugspersonen. Genauso kann es aber sein, dass Sie bereits einen, oder auch mehrere Auslandseinsätze zuvor erlebt haben.

Sofern Sie bereits einsatzerfahren sind, hat sich vielleicht sogar eine „Routine“ entwickelt. Wenn diese für Sie und Ihre Angehörigen funktioniert, ist das gut. Dennoch kann jeder Einsatz andere Herausforderungen mit sich bringen. Führen Sie sich dies regelmäßig vor Augen und gleichen Sie ab, ob etablierte Routinen weiterhin funktionieren oder einsatzspezifisch Anpassungen vorzunehmen sind.

**LITERATUR-EMPFEHLUNG**

Das Buch erleichtert die Vorbereitung und Planung als Paar und als Familie sowie die Nachbereitung, den Austausch und den guten Umgang mit Ängsten während der Trennung als Paar und als Familie.

Das Buch ist für Bundeswehrangehörige kostenlos beim Katholischen Militärpfarramt erhältlich und zudem regulär im Buchhandel kurzfristig bestellbar.

Soldat im Einsatz – Partnerschaft im Einsatz  
Dr. Peter Wendl  
Verlag Herder, 152 Seiten  
ISBN: 978-3451304668  
Preis: 14,95 Euro

## 2. Die Zeit des Einsatzes

Zuvor wurden mögliche Gefühlsentwicklungen dargestellt, darunter auch belastende Gefühle wie Traurigkeit, Einsamkeit, oder Gefühle der Überforderung. Ein Auslandseinsatz kann für alle Beteiligten fordernd sein, das Empfinden solcher Emotionen ist daher nicht ungewöhnlich. Der Autor Dr. Peter Wendl (2020) hat aufgezeigt, dass ein offener Austausch über einsatzbezogene Sorgen und Befürchtungen tendenziell eher wenig stattfindet. Gedanken, die Partnerin oder den Partner nicht zusätzlich belasten zu wollen, spielen hier etwa eine Rolle. Versuchen Sie aufkommende Gefühle, auch wenn diese nicht positiv sind, mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner, vielleicht auch engen Vertrauten, zu thematisieren (Wendl, 2019). Der gemeinsame Austausch kann gegenseitig stützend und entlastend sein (Wendl, 2020).

Während des Einsatzes wird oftmals auch der offene Austausch im „Kreise der Daheimgebliebenen“ von Familienangehörigen und relevanten Bezugspersonen als hilfreich empfunden. Angehörige von Soldatinnen und Soldaten, auch wenn untereinander möglicherweise weniger vertraut, befinden sich in einer ähnlichen Situation und können mit dem Einsatz einhergehende Herausforderungen meist gut nachvollziehen (Wendl, 2020). Kontaktmöglichkeiten zu Angehörigen von Einsatzteilnehmenden werden regelmäßig, insbesondere über die Familienbetreuungsorganisation, angeboten (siehe Familienbetreuungsorganisation, Seite 34 f.).

## 2.a. Die eigene Gefühlswelt

Die persönliche Auseinandersetzung mit der eigenen Gefühlswelt kann ebenfalls förderlich sein. Die folgenden Übungen stammen aus einem Kurzprogramm zur Selbstanwendung, entwickelt von den Autoren Bartholomäus und Schilbach im Jahr 2020, und zeigen Möglichkeiten des aktiven Umgangs mit belastenden Gefühlen. Den Autoren zufolge empfiehlt sich ein aktiver Umgang insbesondere, wenn Gefühle beginnen, sich negativ auf unser Wohlbefinden und unsere Beziehungswelt auszuwirken und auf Dauer belasten.

Es ist zuweilen gar nicht einfach, eigene Gefühle konkret benennen zu können, geschweige denn ein Bewusstsein über deren Effekt auf die eigene Person zu haben. Die erste Übung zielt daher darauf ab, sich momentan vorhandener Emotionen und deren Auswirkungen bewusst zu werden. Vorhandene Gefühle, auch negative, anzunehmen und zu erlauben, ist wichtig (Bartholomäus & Schilbach, 2020).

Genauso wichtig ist jedoch auch eine aktive Einflussnahme, sollten Gefühle dauerhaft belasten oder negativ ausstrahlen. Möglichkeiten der Einflussnahme stehen im Fokus der zweiten Übung. Überlegen Sie hier in Ruhe, was Ihnen persönlich in der Vergangenheit gutgetan hat. Vielleicht gab es eine bestimmte Sportart, die Sie besonders gern gemacht haben. Möglicherweise gab es bestimmte Aktivitäten, die Ihnen bis heute positiv in Erinnerung geblieben sind und aus denen auch künftig Kraft geschöpft werden kann. Für die einen mag dies etwa ein ausgiebiges Frühstück sein, für andere eher ein Spaziergang an der frischen Luft. Welche Aktivitäten genau das persönliche Wohlbefinden steigern können, ist individuell und kann letztlich nur auf die eigene Person bezogen beantwortet werden. Beziehen Sie auch Aspekte in Ihre Überlegungen ein, zu denen noch keine unmittelbaren Erfahrungswerte vorliegen. Wollten Sie etwa immer schon eine neue Sportart ausprobieren, so kann dies nun möglicherweise gelingen und neue Energien freisetzen. Achten Sie darauf, solche

Möglichkeiten zu identifizieren und umzusetzen, die Ihnen positive Gefühle ermöglichen.

Wenn die dargestellten Übungen aus Ihrer Bewertung heraus eine Hilfestellung darstellen, versuchen Sie, diese bewusst für sich einzusetzen. Wenn Sie persönlich weniger damit anfangen können oder Sie anders mit der Situation umgehen können, ist dies selbstverständlich auch in Ordnung.

Die Übungen sind zur Selbstanwendung konzipiert und regen die Auseinandersetzung mit der eigenen Gefühlswelt an. Beachten Sie bitte, dass die Übungen keine eigenständige Therapie darstellen oder eine solche ersetzen können.



## Gefühle – ÜBUNG 1

Bitte notieren Sie hier die Gefühle, mit denen Sie sich nun konfrontiert sehen. Überlegen Sie auch, was diese Gefühle in Ihnen auslösen.

### Beispiele für mögliche Gefühle

- **Ängste**
  - Angst um Angehörige
  - Zukunftsängste
- **Traurigkeit**
  - Traurig sein über das, was man gerade nicht tun kann (Partnerin bzw. Partner sehen)
- **Hilflosigkeit**
- **Wut**

Quelle

M. Bartholomäus, L. Schilbach: Psychisch gesund bleiben während Social Distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen auf Grund des Corona-Virus, (2020), eigene Darstellung.

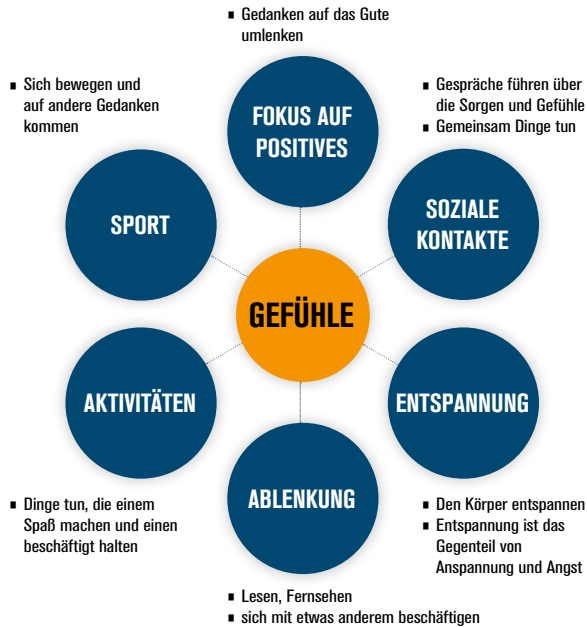






## Gefühle – ÜBUNG 2

Das Annehmen der Gefühle ist sehr wichtig! Es kann jedoch sein, dass diese Gefühle tagesbestimmend werden und Sie dadurch handlungsunfähig. Wenn Sie merken, dass Sie dauerhaft durch diese Gefühle belastet sind und sich dies auch auf Ihr Energielevel, die Stimmung oder Ihre Beziehungen auswirkt, versuchen Sie durch Aktivitäten, Sport, Gespräche oder den Fokus auf Positives, Einfluss auf Ihre Gefühle zu nehmen.



Füllen Sie hier für sich weitere Möglichkeiten aus, um auf Ihre Gefühle Einfluss zu nehmen.

Quelle  
M. Bartholomäus, L. Schilbach: Psychisch gesund bleiben während Social Distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen auf Grund des Corona-Virus, (2020), eigene Darstellung.

## 2.b. Unterstützungsangebote der Bundeswehr

Unterstützung für Bundeswehrangehörige und deren Familien und Bezugspersonen wird von verschiedenen Dienststellen der Bundeswehr angeboten. Ferner engagieren sich Organisationen, Vereine und Initiativen, überwiegend ehrenamtlich, für Soldatinnen und Soldaten, zivile Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und deren Familien. Es folgt ein Überblick über ausgewählte Ansprechstellen im Zusammenhang mit einem Einsatz.

### I. Familienbetreuungsorganisation

Die Familienbetreuungsorganisation (FBO) ist eine Einrichtung der Bundeswehr, die sich um die Betreuung der Familien der Soldaten und zivilen Mitarbeitenden der Bundeswehr kümmert. Das Betreuungsangebot gilt sowohl für die Zeit des Einsatzes, als auch bei Missionen, einsatzgleichen Verpflichtungen, Seefahrten über 30 Tage und Übungen von mehr als 30 Tagen Abwesenheit vom Standort. Aber auch in allen anderen Fällen können sich Familien und Angehörige der Bundeswehr mit Fragen und Problemen an die FBO wenden. Es können vielleicht nicht alle Probleme auf Anhieb gelöst werden, ein Partner im Netzwerk der Hilfe wird aber immer zur Seite stehen (siehe Das Netzwerk der Hilfe, Seite 37 f.).

Die FBO ist aktuell mit 32 Familienbetreuungscentren (FBZ) und bis zu 50 Familienbetreuungsstellen (FBSt) in Deutschland und teilweise im benachbarten Ausland präsent (die Anzahl der FBZ wird sich vermutlich im Laufe der nächsten 2 Jahre nochmal erhöhen), um eine möglichst wohnortnahe Betreuung der Angehörigen sicherstellen zu können. Die Angehörigen, die bei ihrer Einverständniserklärung auch „Betreuung erwünscht“ angekreuzt haben (siehe Personalbogen Einsatz, Seite 12) erhalten vor dem geplanten Einsatzbeginn ein Anschreiben mit allgemeinen Hinweisen zur Familienbetreuung. Ab etwa zwei Monate vor dem Einsatz werden diese zu monatlichen Veranstaltungen eingeladen, bei denen sie andere Familien treffen, über aktuelles Einsatzgeschehen und Angebote von Netzwerkpartnern informiert werden

sowie eine Abwechslung vom Alltag angeboten bekommen. Zusätzlich bieten die FBZ jederzeit ein offenes Ohr für Fragen, Sorgen oder Nöte.

Alle FBZ haben eine kostenlose Hotline, die rund um die Uhr erreichbar ist. Das Betreuungspersonal für Familien, ob Soldatinnen und Soldaten oder zivile Mitarbeitende, steht nicht nur für vertrauliche Gespräche zur Verfügung, sondern hilft auch dort, wo unbürokratische Hilfe erforderlich ist. Die FBZ sind mit hauptamtlichen Mitarbeitenden besetzt und stehen für alle Angehörigen in ihrem regionalen Umkreis bereit, die FBSt betreuen in Nebenfunktion hauptsächlich die Angehörigen von Einsatzteilnehmenden ihres eigenen Verbandes.

Eine Übersicht über die Familienbetreuung finden Sie im Betreuungsportal der Bundeswehr unter:

[www.bundeswehr.de/de/betreuung-fuersorge/betreuungsportal/familienbetreuung](http://www.bundeswehr.de/de/betreuung-fuersorge/betreuungsportal/familienbetreuung) oder [www.Familienbetreuung-bundeswehr.de](http://www.Familienbetreuung-bundeswehr.de)

### II. Sozialdienst der Bundeswehr

Der Sozialdienst steht mit seinem Dienstleistungsangebot nicht nur den Soldatinnen und Soldaten der Bundeswehr zur Verfügung, sondern 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 Vertreterinnen und 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 Familienbetreuungscenter oder direkt hergestellt werden. Das Beratungs- und Be-

treuungsangebot kann nicht nur in der Zeit eines Auslandseinsatzes abgerufen werden, sondern es steht Ihnen auch dann zur Verfügung, wenn Ihre Partnerin oder Ihr Partner den Dienst im Inland versieht.

### III. Militärseelsorge

Das Angebot der Evangelischen, Katholischen und Jüdischen Militärseelsorge richtet sich an alle Soldatinnen und Soldaten sowie ihre Familienangehörigen, unabhängig von deren konfessioneller oder religiöser Bindung. Die Militärggeistlichen aller Konfessionen richten für die Angehörigen von Soldatinnen und Soldaten, die sich im Einsatz befinden, Veranstaltungen aus, bei denen die Begegnung und die Aussprache der Betroffenen im Mittelpunkt stehen.

Die Militärseelsorge bemüht sich darum, dass den Kameradinnen und Kameraden auch im Einsatz ein religiöses Leben möglich ist, dass sie auch unter den schwierigen Bedingungen des Einsatzes Feiertage einhalten können und an diesen nicht alleine sind, und auch beispielsweise koscheres Essen haben.

Ein persönlicher Kontakt zu evangelischen oder katholischen Militärseelsorgern kann durch das zuständige Familienbetreuungs-zentrum und zu den Militärrabbinern über das Militärrabbinat vermittelt werden.

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

Zusätzlich steht die Zentrale Ansprechstelle für den Umgang mit Vielfalt (ZAVi) am Zentrum Innere Führung für alle Soldatinnen und Soldaten zur Verfügung. Sie hat die Aufgaben der ehemaligen Zentralen Ansprechstelle für Soldatinnen und Soldaten

anderer Glaubensrichtungen übernommen und berät bei Bedarf und Fragestellungen außerhalb der oben genannten Konfessionen/Glaubensrichtungen.

### IV. Psychologischer Dienst der Bundeswehr

Die Psychologinnen und Psychologen des Psychologischen Dienstes der Bundeswehr (PsychDstBw) beraten und betreuen Soldatinnen und Soldaten sowie deren Vorgesetzte bei allen Fragestellungen von psychologischer Relevanz. Sowohl im Grundbetrieb, bei der Einsatzvorbereitung, während der Einsatzphase im Einsatzland und nach der Rückkehr sind die Psychologinnen und Psychologen des PsychDstBw Ansprechpartner und bieten auch vertrauliche Gespräche für Fragen in Zusammenhang mit dienstlichen oder privaten Belastungen.

### V. Das Psychosoziale Netzwerk (PSN)

#### Interdisziplinäre Abstimmung zwischen den Fachdiensten mit psychosozialem Auftrag und der Militärseelsorge

Der Sozialdienst der Bundeswehr, der Zentrale Sanitätsdienst der Bundeswehr und der Psychologische Dienst der Bundeswehr stimmen sich in ihrer Beratungs- und Unterstützungsarbeit fallbezogen untereinander und mit der Militärseelsorge ab und bilden dazu an den Standorten das PSN. Neben den Soldatinnen, Soldaten und zivilen Angehörigen der Bundeswehr stehen die Beratungsleistungen, insbesondere des Sozialdienstes der Bundeswehr, auch deren Familienangehörigen zur Verfügung.

### VI. Das Netzwerk der Hilfe

Das Netzwerk der Hilfe umfasst zahlreiche Organisationen und Initiativen, die eine umfassende Unterstützung für Bundeswehr-

angehörige, deren Familien und Bezugspersonen anbieten. Mitwirkende Organisationen im Netzwerk der Hilfe handeln unter der Maxime, sich gemeinsam für die Menschen in der Bundeswehr zu engagieren.



## 2.c. Kommunikation während des Einsatzes

Über die Zeit miteinander in Kontakt zu bleiben kann dabei helfen, sich weiterhin emotional verbunden zu fühlen, trotz der räumlichen Distanz. Dies gilt für Einsatzteilnehmende, Familienangehörige und relevante Bezugspersonen gleichermaßen. In Abhängigkeit des Einsatzlandes und der dort jeweils vorherrschenden Bedingungen, gestaltet sich die Kommunikation jedoch nicht immer einfach. Eine Reihe von Faktoren kann Einfluss auf die Kommunikation bzw. das Kommunikationsverhalten nehmen. Beispielhaft seien hier zeitliche Verfügbarkeiten genannt. Der Alltagsablauf von Einsatzteilnehmenden und Daheimgebliebenen weicht in der Zeit des Einsatzes erfahrungsgemäß stark voneinander ab, auch Wochenenden stehen nicht wie gewohnt zur Verfügung. Allein ein gemeinsames Zeitfenster zu finden, in dem sich ungestört ausgetauscht werden kann, ist mitunter herausfordernd. In Verbindung mit dem Gefühl, nur begrenzt Zeit zum Austausch zu haben und einige Aspekte nur bedingt über offene Kommunikationskanäle ansprechen zu können, kann dies auch zu Änderungen im Kommunikationsverhalten selbst führen. Statt ausführlich über den Tag zu berichten, wird dieser möglicherweise nur knapp, auf das Wesentliche reduziert, dargestellt.

Jede Form der Kommunikation hat ihre Vor- und Nachteile, persönliche Vorlieben sind bei der Wahl des Kommunikationsmittels ebenfalls von Bedeutung. Auch ist zu beachten, dass das zeitliche Empfinden unterschiedlich sein kann. Für einige mag die Zeit während des Einsatzes sehr langsam vergehen, für andere mag sie regelrecht rasen. Die folgenden Ausführungen sollen Ihnen helfen, trotz der besonderen Rahmenbedingungen in der Zeit des Einsatzes, bestmöglich mit Ihren Familienangehörigen bzw. Bezugspersonen in Kontakt zu bleiben.

Es kann hilfreich sein, sich bereits im Vorfeld eines Gesprächs Gedanken zu machen, welche Aspekte überhaupt thematisiert werden sollen. So kann vermieden werden, dass Themen in Vergessenheit geraten. Bei der Themenwahl gilt es die dienstliche



Verschwiegenheit zu bedenken. Dienstliche Angelegenheiten mit Sicherheitsrelevanz für den Einsatz dürfen nicht besprochen werden. Im Gespräch selbst kann es helfen, eine Antwort oder Reaktion zunächst auf den nächsten Tag zu legen und sozusagen erstmal eine Nacht darüber zu schlafen. Da die persönliche Begegnung, von Angesicht zu Angesicht, aufgrund der räumlichen Distanz während eines Einsatzes nicht möglich ist und der Einsatz selbst emotional fordernd ist, kann dies dazu beitragen, ein Thema wieder mit etwas mehr Abstand zu betrachten.

Das Ausmachen fester Zeitpunkte ist aufgrund vorherrschender Rahmenbedingungen oftmals nicht möglich. Auch wenn dies meist in Konflikt mit den Bedürfnissen aller Beteiligten nach einer zuverlässigen Planbarkeit steht, so entzieht sich dieser Aspekt in der Regel jeglicher Steuerungsmöglichkeit. Es wird Zeiten geben, in denen Sie regelmäßig miteinander kommunizieren können, genauso aber voraussichtlich auch Zeiten, in denen die Kommunikation nur unregelmäßig zu realisieren ist. Bedenken Sie daher, dass die Abstände für einen Austausch über die Zeit des Einsatzes variieren können. Das Ausbleiben einer Nachricht bzw. eines Anrufs oder eine Phase der Funkstille sollten daher nicht gleich Anlass zur Sorge geben.

### E-Mail/Messenger-Dienst

- Die Kommunikation per E-Mail/Messenger-Dienst stellt eine gute Möglichkeit dar, Informationen schnell und einfach miteinander auszutauschen. Auch älteren Kindern ist dieser Kommunikationsweg in der Regel vertraut.

Es gibt keine Vorgaben zur Länge.

Ein Dateianhang kann, sofern erwünscht und erforderlich, beigefügt werden. Achten Sie bei Anhängen bitte auf das Datenvolumen, um den Versand und den Empfang zu erleichtern.

- Güte und Qualität einer Internetverbindung kann sehr variabel sein und hängt von den Rahmenbedingungen im Einsatzland ab.  
Da Informationen, die per E-Mail bzw. Messenger-Dienst kommuniziert werden, zeitnah zur Verfügung stehen können, empfiehlt es sich, den verfassten Text und ggf. beigefügte Dateianhänge vor Versenden ein letztes Mal zu prüfen.

### Pakete/Briefe/Postkarten

- In Zeiten moderner Kommunikationsmedien hat der klassische Brief im Alltag an Bedeutung verloren. Während eines Auslandseinsatzes kann diese Kommunikationsform einen neuen Stellenwert erhalten, da es eine sehr persönliche und greifbare Form der Kontaktpflege darstellt. Ein Brief oder eine Postkarte kann von Einsatzteilnehmenden mit sich getragen und jederzeit hervorgeholt werden, wenn das Bedürfnis danach aufkommen sollte. Auch nach einem Einsatz können Briefe und Postkarten nochmal zur Hand genommen werden.

Setzen Sie sich beim Schreiben eines Briefes nicht unter Druck. Es gibt keine Vorgaben, wie lang ein Brief sein muss. Dies entscheiden Sie alleine.

Pakete bzw. Päckchen bieten die Möglichkeit, Abwechslung in den Alltag zu bringen, für Daheimgebliebene wie auch Einsatzteilnehmende. Das Einpacken und Gestalten eines Päckchens kann erfahrungsgemäß genauso viel Freude bereiten wie das Auspacken und, trotz der räumlichen Distanz, die Verbundenheit stärken. Möglicherweise bestehen sogar Wünsche seitens des Einsatzteilnehmenden, die beim Einpacken berücksichtigt werden können.

Der Versand von Paketen, Briefen oder Postkarten erfolgt in den meisten Einsätzen über die Feldpost. Dies ermöglicht eine Weitergabe an Einsatzteilnehmende weltweit. Die Versandkosten entsprechen in diesem Fall dem Inlandsporto.

- Pakete, Briefe oder Postkarten können eine relativ lange Versanddauer aufweisen. Insbesondere zu Anlässen wie Feiertagen wird es möglicherweise zeitliche Vorgaben geben um zu gewährleisten, dass Pakete, Briefe oder Postkarten rechtzeitig im Einsatzland ankommen.

## Telefonate

- + Telefonate stellen eine gute Möglichkeit dar, auch über eine große Entfernung hinweg miteinander zu kommunizieren und sich persönlich auszutauschen.

Mit Hilfe von Telefonaten kann das Gefühl der Verbundenheit gestärkt werden. Vielen tut es gut, die vertraute Stimme zu hören.

Insbesondere für Menschen, die mit dem Umgang von IT weniger vertraut sind, ist das Telefonat ein geeignetes Mittel zur Kommunikation.

- Beachten Sie, dass vertraute Menschen häufig an der Stimme sehr schnell eine positive oder auch negative Stimmung heraushören können.

Rahmenbedingungen im Einsatz können dazu führen, dass Telefonate abrupt beendet werden müssen. Sollte dies geschehen, bedenken Sie bitte, dass dem Abbruch des Telefonats vielfältige Ursachen zugrunde liegen können. Bewahren Sie daher Ruhe und warten Sie bis zum nächsten Anruf oder einer Nachricht über ein anderes Medium. Wenn Sie sich große Sorgen machen und keine weiteren Informationen aus dem Einsatz bekommen, können Sie sich mit Ihren Sorgen an die FBO wenden (siehe Familienbetreuungsorganisation, Seite 34 f.).

Möglicherweise bestehende Zeitunterschiede sind zu berücksichtigen.

In Abhängigkeit der jeweiligen Vertragssituation kann Auslands telefonie mit Kosten verbunden sein.

## Radio Andernach

- + Radio Andernach bildet eine Brücke zwischen Einsatz und Heimatland. Soldatinnen und Soldaten senden 24 Stunden, 7 Tage die Woche, und betreuen auf diese Weise weltweit Soldatinnen und Soldaten wie auch deren Angehörige zu Hause (Radio Andernach, bundeswehr.de).

Radio Andernach verfügt über eine Großredaktion und sendet jeden Tag Grüße in den Einsatz. Angehörige haben auf diese Weise die Möglichkeit, Grußbotschaften an Einsatzteilnehmende zu übermitteln. Musikwünsche werden dabei seitens Radio Andernach berücksichtigt, sofern möglich.

Der Livestream von Radio Andernach ist im Internet verfügbar und ermöglicht das gemeinsame Verfolgen des Radioprogramms. Zur Nutzung ist die Beantragung von Zugangsdaten grundsätzlich erforderlich.

Radio Andernach ist als App verfügbar.

- Es besteht kein Anspruch auf unterbrechungsfreie Verfügbarkeit des Webstreams. Es gelten gesonderte Nutzungsbedingungen.



Bei der Radio Andernach App ist im QR-Code der Download-Link hinterlegt.



## LITERATUR-EMPFEHLUNG



Der Ratgeber mit Tipps, Regeln, einem Frage-Antwort-Katalog und Selbsthilfe-Fragebögen für die Beziehung auf Distanz.

Der Ratgeber ist für Bundeswehrangehörige kostenlos beim Katholischen Militärpfarramt erhältlich und zudem regulär im Buchhandel kurzfristig bestellbar.

Gelingende Fern-Beziehung:  
Entfernt zusammen wachsen (9., erweiterte Aufl.)  
Dr. Peter Wendl (2019)  
Verlag Herder, 144 Seiten  
ISBN: 978-3-451-80372-7  
Preis: 11,99 Euro

## 3. Nach dem Einsatz

Der Alltag war für Einsatzteilnehmende und Daheimgebliebene über mehrere Wochen hinweg sehr verschieden. Neue Routinen wurden etabliert, Unterschiedliches wurde erlebt. Die Zeit ab dem Wiedersehen kann daher als eine Art Neuanfang betrachtet werden, den es miteinander und füreinander zu gestalten gilt (Wendl, 2019).

### 3.a. Wiedereingewöhnung

Bedenken Sie, dass die Wiedereingewöhnung ein Prozess ist, der so lange dauern kann wie die Trennung selbst dauerte (siehe Emotionen im Kontext Einsatz, Seite 21 ff). Wendl (2019) hat sich intensiv mit Beziehungen auf Distanz beschäftigt und zeigt auf, dass die Wiedereingewöhnung nach dem Einsatz von allen Beteiligten Behutsamkeit und gegenseitige Rücksichtnahme erfordert; Ungeduld und eine zu hohe Erwartungshaltung erschweren das Zusammenfinden. Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner wie auch Sie selbst brauchen ausreichend Zeit, die verschiedenen Alltage in einen neuen, gemeinsamen Alltag zusammenzuführen. Der Autor merkt an, dass dieser voraussichtlich nicht identisch mit dem Alltag vor dem Einsatz sein wird. Neuerungen, wie möglicherweise das Aufnehmen einer neuen Sportart während der Zeit des Einsatzes, gilt es zunächst zu erkennen und in der Phase der Wiedereingewöhnung zu berücksichtigen (siehe Die eigene Gefühlswelt, Seite 28 ff).



Auch wenn jeder Mensch grundsätzlich dazu neigt an Vertrautem festzuhalten, versuchen Sie Änderungen, die zum Zusammenführen der Alltage beitragen, offen zu begegnen. Nach Wendl (2019) sind solche Veränderungen nicht zwangsläufig negativ zu werten, sondern können auch die Chance bieten neu zusammenzufinden und die Partnerschaft pflegen.

Wendl (2019) weist ferner darauf hin, dass in der Zeit nach dem Einsatz durchaus Konflikte und Spannungen auftreten können. Dies ist meist Ausdruck des neuen Zusammenfindens und normal, ein Widerspruch mit der Freude über die Rückkehr besteht nur augenscheinlich. Eine offene Gesprächsatmosphäre kann dem Autor zufolge das Zusammenfinden erleichtern und ist ferner Grundlage für einen offenen Austausch über jeweils bestehende Erwartungen, Ängste, aber auch Hoffnungen und Chancen. Bedenken Sie, Ihre Partnerin oder Ihr Partner kann Ihre Gedanken und Gefühle nur kennen, wenn Sie diese teilen.

Das Führen solch eines Gesprächs erfordert passende Rahmenbedingungen. Versuchen Sie das Gespräch in einer ruhigen Atmosphäre zu führen und möglichen Ablenkungen vorzubeugen. Denkbar ist hier ein Spaziergang in der freien Natur mit, sofern möglich, ausgeschaltetem Handy. Auch die Wahrscheinlichkeit, dass das Gespräch vorzeitig beendet werden muss, sollte möglichst gering sein. Planen Sie daher ausreichend Zeit ein, damit kein Zeitdruck entsteht. Die folgenden Tipps sollen ferner helfen ein offenes Gesprächsklima zu schaffen, in dem Raum für die jeweilige Perspektive besteht.

### In der Rolle als Sprecherin oder Sprecher

- Sprechen Sie Ihre Sorgen, Erwartungen, Wünsche und Hoffnungen konkret an.
- Verwenden Sie Ich-Botschaften, Du-Botschaften sollten vermieden werden.
- Schuldzuweisungen und „Wer-hatte-es-schwerer“ sollten vermieden werden.
- Zeigen Sie Ihrem Gegenüber Wertschätzung.

- Suchen Sie gemeinsam nach einer Lösung, die Ihren Bedürfnissen und den Bedürfnissen Ihrer Partnerin oder Ihres Partners gerecht wird.
- Besprechen Sie konkret Maßnahmen, wie ein gemeinsam formuliertes Ziel erreicht werden kann.
- Respektieren Sie die Perspektive Ihrer Partnerin oder Ihres Partners, auch wenn Sie diese nicht teilen.

### In der Rolle als ZuhörerIn oder Zuhörer

- Hören Sie aufmerksam zu und lassen Sie sich nicht ablenken.
- Lassen Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner in Ruhe reden und geben Sie Ihr oder Ihm die benötigte Zeit.
- Zeigen Sie Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner, dass es Sie interessiert, was sie oder er zu sagen hat.
- Halten Sie Augenkontakt bzw. bleiben Sie beim Spaziergang nebeneinander.
- Lassen Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner aussprechen.
- Halten Sie Pausen oder Schweigen aus.
- Wenn Sie Fragen haben, stellen Sie möglichst offene Fragen (Keine Beantwortung mit ja/nein).

Aller Voraussicht nach werden Sie nicht alles in einem Gespräch ansprechen und unmittelbar klären können. Ein einzelnes Gespräch kann dies in der Regel nicht, unabhängig der Thematik.

Der regelmäßige Austausch kann den Prozess des Zusammenfindens unterstützen. Versuchen Sie daher auch über die Zeit eine offene Gesprächsatmosphäre aufrechtzuhalten. Dabei gilt es zu beachten, dass es möglicherweise auch Phasen geben wird, in denen der Wunsch zum Austausch nicht immer bei allen Beteiligten gleichermaßen vorliegt (Wendl, 2019). Während Sie möglicherweise den Wunsch nach einem Gespräch verspüren, liegt bei Ihrer Partnerin bzw. Ihrem Partner kein Redewunsch vor (oder umgekehrt). Geben Sie sich und Ihrer Partnerin bzw. Ihrem Partner die Zeit, die jeweils benötigt wird.

### 3.b. Präventivmaßnahmen für Einsatzteilnehmende

Präventive Maßnahmen haben einen vorbeugenden Charakter und zielen darauf ab, das Auftreten negativer Konsequenzen so gering wie möglich zu halten bzw. in Gänze zu vermeiden. Der Dienstherr hat eine Reihe von Präventivmaßnahmen für Einsatzteilnehmende etabliert, die im Folgenden kurz vorgestellt werden. Die Übersicht hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

#### I. Recreation-Maßnahmen

Hierbei handelt es sich um eine präventive Kurzmaßnahme, die im Einsatz ergriffen wird, um auf besonders belastende Rahmenbedingungen bzw. Situationen reagieren zu können. Teilnehmende werden für einige Tage in ein einsatznahes, sicheres Umfeld entsendet um dort, unter fachlicher Anleitung, zu regenerieren. Nach Abschluss der Maßnahme erfolgt die Rückkehr ins Einsatzkontingent.

#### II. Rückkehreruntersuchung

Einsatzteilnehmende werden nach Rückkehr aus dem Einsatz der Truppenärztin bzw. dem Truppenarzt vorgestellt. In dieser sogenannten Rückkehreruntersuchung achten Truppenärzte auf möglicherweise vorhandene körperliche Symptome wie auch Anzeichen psychischer Belastung. Bei entsprechenden Hinweisen finden weiterführende Gespräche statt, in denen zielgerichtet das weitere Vorgehen besprochen wird.

#### III. Einsatznachbereitungsseminare

Einsatznachbereitungsseminare sind ein Bestandteil des Einsatzes und für Einsatzteilnehmende grundsätzlich verpflichtend. Die Seminare dienen Einsatzteilnehmenden dazu, sich über den gemeinsam erlebten Einsatz im Kameradenkreis auszutauschen und

letztlich auch einen gedanklichen Abschluss zu setzen. Einsatznachbereitungsseminare können bis zu fünf Kalendertage dauern, einschließlich An- und Abreise, und sind etwa sechs bis zehn Wochen nach Rückkehr aus dem Einsatz durchzuführen. Eine Teilnahme von Familienangehörigen oder relevanten Bezugspersonen ist möglich. Für diese entstehen bei Teilnahme keine Reisekosten oder Kosten für Unterkunft und Verpflegung.

#### IV. Präventivkur

Eine weitere Maßnahme zur Abwehr möglicher Spätfolgen nach einem Einsatz stellt die Präventivkur dar. Diese richtet sich an Einsatzteilnehmende, die außergewöhnlichen psychischen Belastungen während des Einsatzes ausgesetzt waren. Teilnehmende an einer Präventivkur werden durch Disziplinarvorgesetzte in Zusammenarbeit mit der zuständigen Truppenärztin oder dem zuständigen Truppenarzt vorgeschlagen. Die Präventivkur ist nach Rückkehr aus dem Einsatz in einem zeitlichen Zusammenhang zum Einsatz anzutreten. Die Aufenthaltsdauer ist auf drei Wochen, inklusive An- und Abreise, festgelegt.

### 3.c. Mögliche Folgen des Einsatzes

Ein Einsatz ist unbestritten eine fordernde Zeit für Soldatenfamilien. Die mit einem Einsatz einhergehenden physischen und psychischen Herausforderungen können belasten, oftmals besteht Sorge um mögliche negative Folgen. Die Sorgen können sich auf eine mögliche Entwicklung von Problemen in der Beziehung bzw. im familiären Bereich, ebenso aber auch eine mögliche physische oder psychische Verletzung beziehen. Mögliche negative Folgen werden oftmals intensiver thematisiert und bleiben aufgrund ihres belastenden Charakters auch nachhaltig in Erinnerung. Einsatzfolgen müssen aber nicht zwangsläufig negativ sein. Positive Folgen sind genauso möglich.

## I. Stärkung und Weiterentwicklung

Herausforderungen des Einsatzes gemeinsam zu meistern kann die Partnerschaft wie auch familiäre Beziehungen stärken und bereichern (Wendl, 2019). Diese positiven Aspekte der Stärkung und Bereicherung werden seltener als Einsatzfolge angesprochen, stellen aber dennoch einen zentralen Aspekt dar. Versuchen Sie daher der Zeit des Einsatzes und danach nicht nur mit Skepsis zu begegnen, rücken Sie auch mögliche Chancen in den Fokus der Betrachtung. Dafür bietet beispielsweise Wendl (2020) in seinem Buch „Soldat im Einsatz – Partnerschaft im Einsatz“ unterstützende Übungen und Impulse. Diese befassen sich mit einsatzbezogenen Erfahrungen und Überlegungen und können auch mögliche positive Aspekte bewusstwerden lassen.

Nutzen Sie ferner Gelegenheiten, sich auch gezielt über positive Aspekte mit anderen Angehörigen auszutauschen. Die Zeit des Einsatzes bietet die Möglichkeit zur Weiterentwicklung. Die jeweiligen Eindrücke und Erlebnisse können Einsatzteilnehmende wie auch Familienangehörige und relevante Bezugspersonen nutzen, um persönlich und gemeinsam zu wachsen (Wendl, 2020).

## II. Zentrale Anlaufstellen der Bundeswehr bei Einsatzfolgen

Wichtig ist, nach einem Einsatz resultierende Veränderungen bewusst zu erkennen und ernst zu nehmen. Sollte eine Veränderung Ausdruck einer persönlichen Weiterentwicklung und Stärkung der eigenen Person sein, nehmen Sie dies an und nutzen Sie diese für sich und Ihre Beziehung.

Sollten Sie nach dem Einsatz eine anhaltende Veränderung an sich oder Angehörigen bzw. Bezugspersonen feststellen, die Sie beunruhigt, teilen Sie dies mit Ihrem Angehörigen bzw. Ihrer Bezugsperson und suchen Sie professionelle Unterstützung. Dazu steht Ihnen ein engmaschiges Netz an Unterstützungsangeboten

der Bundeswehr sowie vergleichbare zivile Einrichtungen bzw. Organisationen als Anlaufstelle zur Verfügung.

Mögliche Anlaufstellen der Bundeswehr im Falle von Einsatzfolgen sind im Folgenden dargestellt.

### Posttraumatische Belastungsstörung

Erlebnisse im Einsatz können fordernd sein. Üblicherweise werden die Auswirkungen auf Körper und Psyche noch im Einsatzland bzw. nach Rückkehr gut verarbeitet. Es gibt aber auch Situationen und Ereignisse, in deren Folge sich eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) entwickeln kann. Häufig sind solche als traumatisch erlebte Situationen von lebensbedrohlicher Natur und durch ein katastrophales Ausmaß gekennzeichnet. Im Falle eines Traumas wirkt das Erlebte so stark nach, dass eine Verarbeitung nicht erfolgt (Trauma und PTBS, bundeswehr.de).

Beachten Sie bitte, dass das Entwickeln einer PTBS kein Muss nach einem traumatischen Ereignis ist, sondern in Verbindung mit diesem möglicherweise auftreten kann. Dabei ist eine PTBS kein Zeichen von Schwäche oder Ausdruck einer fehlenden Leistungsfähigkeit. Die PTBS ist eine menschliche, mögliche Reaktion auf ein nicht normales Ereignis (PTBS bei Soldatinnen und Soldaten, bundeswehr.de).

### Mögliche Anzeichen

Auch wenn das Auftreten einer PTBS bei Einsatzrückkehrern vergleichsweise selten ist, gilt es, mögliche Symptome ernst zu nehmen. Solche Symptome umfassen etwa anhaltende Veränderungen im Verhalten, ein schlechteres Zurechtkommen im Alltag oder auch ungewollt wiederaufdrängende Erinnerungen an das traumatische Erlebnis (Einsatz mit Folgen: PTBS-Symptome erkennen, bundeswehr.de). Bei Verdacht auf PTBS sollten Einsatzteilnehmende diesen schnellstmöglich professionell abklären. Folgende Möglichkeit zur Selbstbeurteilung bzw. Beurteilung anderer Perso-

nen dient als erste Einschätzung und soll eine Hilfestellung bei der Entscheidung sein, eine professionelle Abklärung einzuleiten.

Sie erkennen folgende Anzeichen bei sich oder anderen Personen wieder? Dann sollte eine mögliche Posttraumatische Belastungsstörung ärztlich abgeklärt werden:

- Die schlimmen Erinnerungen aus dem Einsatz kommen immer wieder.
- Sie grübeln und schlafen wenig bis gar nicht.
- Sie sind unruhig und gereizt.
- Sie sind am liebsten allein für sich.
- Sie haben Schuldgefühle.
- Sie verspüren Zorn und Ärger, wenn Sie an Ihren Einsatz denken.

Quelle:

Bundeswehr: Einsatz mit Folgen:  
PTBS-Symptome erkennen, (2022),  
eigene Darstellung.

Eine weitere Möglichkeit zur Selbsteinschätzung bei Verdacht auf PTBS bietet ein Online-Test, den Sie in der Bundeswehr App „Coach PTBS“ bzw. auf der Internetseite [www.PTBS-Hilfe.de](http://www.PTBS-Hilfe.de) finden (siehe Informations- und Anlaufstellen der Bundeswehr, Seite 54 ff.). Der Test ist anonym, ersetzt jedoch keine ärztliche Diagnose. Eine Feststellung, ob eine PTBS vorliegt, kann ausschließlich durch Fachpersonal erfolgen.

### Informations- und Anlaufstellen der Bundeswehr

Im Falle einer diagnostizierten PTBS entstehen sicherlich viele Fragen. Die folgende Übersicht soll Ihnen als Orientierung dienen und zentrale Informations- und Anlaufstellen aufzeigen. An diese können sich Betroffene und auch Angehörige bzw. relevante Bezugspersonen wenden. Die Übersicht hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

### BMVg Beauftragter für posttraumatische Belastungsstörungen und Einsatztraumatisierte

Der Beauftragte für posttraumatische Belastungsstörungen und Einsatztraumatisierte im BMVg (Beauftragter PTBS) kümmert sich um Soldatinnen und Soldaten und andere Bw-Angehörige, die im Einsatz physische oder psychische Gesundheitsschäden erlitten haben, also Einsatzgeschädigte sind.



Bundesministerium  
der Verteidigung

Hierbei geht es vor allem um die Bereiche:

- Betreuung,
- Fürsorge und
- Versorgung.

Der Beauftragte PTBS und sein Team aus verschiedenen Fachbereichen (Soldaten mit eigener Einsatzerfahrung und Juristen) haben neben konzeptionellen Aufgaben auch die Funktion einer Ansprechstelle für Betroffene und deren Angehörige, auch für Vorgesetzte und Kameraden. Einsatzgeschädigte haben erfahrungsgemäß manchmal Probleme beispielsweise im Zusammenhang mit

- der Anwendung des Einsatz-Weiterverwendungsgesetzes,
- der Feststellung der Wehrdienstbeschädigung oder
- sozialen und persönlichen Umständen, beispielsweise in der Partnerschaft und der Familie.

Der Beauftragte PTBS kann hier die Betroffenen beraten und unterstützen, Maßnahmen koordinieren und so zu zeitgerechten und für die jeweilige Betroffene bzw. den jeweiligen Betroffenen passenden Lösungen beitragen. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit liegt bei Betroffenen, die nach belastenden Ereignissen im Einsatz körperlich oder seelisch verwundet wurden.

## Bundesministerium der Verteidigung

Beauftragter des BMVg für einsatzbedingte posttraumatische Belastungsstörungen und Einsatztraumatisierte (Beauftragter PTBS)  
Stauffenbergstraße 18  
10785 Berlin

### Geschäftszimmer:

Telefon: 030 2004 23041  
Telefon: Bw 3400 23041  
E-Mail: [BMVgBeauftrPTBS@BMVg.Bund.de](mailto:BMVgBeauftrPTBS@BMVg.Bund.de)  
Fax: 030 2004 3353040

### App Coach PTBS



Mit der App Coach PTBS erhalten Betroffene oder deren Angehörige Informationen über das Krankheitsbild einer Posttraumatischen Belastungsstörung und anderer Einsatzfolgeerkrankungen.

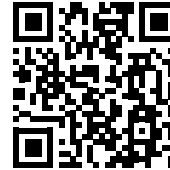
Es werden Kontakt- und Therapiemöglichkeiten aufgezeigt und erläutert sowie Ansprechpartner innerhalb und außerhalb der Bundeswehr aufgelistet.

Darüber hinaus bietet die App die Möglichkeit, eine Selbsteinschätzung durchzuführen und enthält verschiedene Übungen zum Umgang mit Symptomen.

Die App Coach PTBS ersetzt keine Psychotherapie; sie ist als niederschwelliges Ergänzungs- und Informationsangebot gedacht.



### Android App:



### IOS App:



Bei beiden Apps ist im QR-Code der Download-Link hinterlegt.

### Trauma Hotline

Die Bundeswehr hat zusätzlich eine bundesweit einheitliche 24-Stunden-Hotline eingerichtet. Sie ist erreichbar unter der kostenlosen Rufnummer **0800-588 7957**. Über diese Hotline können sich Betroffene und deren Angehörige bzw. relevante Bezugsperson jederzeit (24 Stunden), anonym und gebührenfrei beraten lassen.

### Nützliche Internetseiten für Auskünfte, Hilfe und Unterstützung

Als Betroffene oder aber auch als Angehörige bzw. relevante Bezugsperson finden Sie umfassende und vielfältige Informationen rund um das Thema PTBS zielgruppenorientiert zusammengefasst auf der Internetseite [www.PTBS-Hilfe.de](http://www.PTBS-Hilfe.de). Auf der Seite „Mediathek PTBS“ finden Sie auch mehrere Erklärvideos rund um das Thema PTBS sowie Angebote der Bundeswehr von Herrn Dr. Johannes Wimmer.

Ein weiteres vielfältiges Informationsangebot bietet der Verein Angriff auf die Seele - Psychosoziale Hilfe für Angehörige der Bundeswehr e.V. auf seiner Internetseite [www.angriff-auf-die-seele.de](http://www.angriff-auf-die-seele.de) an.

Auf beiden Internetseiten finden Sie vielfältige Broschüren & Flyer zum Download.

### Die „Zentrale Ansprech-, Leit- und Koordinierungsstelle für Menschen, die unter Einsatzfolgen leiden (ZALK)“

Egal ob erst kürzlich aus dem Einsatz zurückgekehrt oder wieder seit einigen Jahren zurück in der Heimat...unabhängig von der Zeitschiene machen Ihnen Einsatzfolgen physischer oder psychischer Art zu schaffen? In diesem Fall ist die ZALK eine wichtige Ansprechpartnerin für Sie!

Das Ziel aller Bemühungen der ZALK ist die Reintegration Einsatzgeschädigter in das Erwerbsleben.

Die ZALK ist ein Referat im Bundesamt für das Personalmanagement der Bundeswehr (BAPersBw). Alles rund um das Thema „Einsatzschädigung“ wird hier behandelt. Darunter fallen alle Anträge von verwundeten/verletzten Aktiven und Ehemaligen im Kontext des Einsatz-Weiterverwendungsgesetzes (EinsatzWVG) sowie diesbezügliche Entscheidungen.

Das EinsatzWVG bietet Einsatzgeschädigten die sogenannte „Schutzzeit“. Sie umschließt die Zeit, in der Einsatzgeschädigte medizinische Leistungen zur Behandlung der gesundheitlichen Schädigung sowie Leistungen zur beruflichen Qualifikation erhalten können. Diese Maßnahmen werden benötigt, um die Aufnahme der bisherigen beruflichen Tätigkeit, eine Weiterverwendung nach dem EinsatzWVG oder eine sonstige Eingliederung in das Arbeitsleben zu erreichen. Ein Schutzmechanismus des EinsatzWVG – neben anderen – ist beispielsweise, dass während der Schutzzeit Einsatzgeschädigte nicht ohne ihre Zustimmung wegen einsatzunfallbedingter Dienstunfähigkeit in den Ruhestand versetzt oder entlassen werden dürfen.

Wenn Sie physische oder psychische Veränderungen an sich feststellen, die mit dem Einsatz in Zusammenhang stehen könnten, kontaktieren Sie die ZALK. Eine kurze Mail mit den wichtigsten Kontaktdaten und der Anfrage reicht aus, um das Verfahren zu initiieren.



Im QR-Code ist der Link zur Internetseite hinterlegt.

### Kontaktdaten

Bundesamt für das Personalmanagement der Bundeswehr  
Referat VII ZALK  
Alte Heerstr. 81  
53757 Sankt Augustin  
Ansprechstelle: 02241 15 3368  
E-Mail: [BAPersBwZALK@bundeswehr.org](mailto:BAPersBwZALK@bundeswehr.org)



### Lotsinnen und Losten für Einsatzgeschädigte

Lotsinnen und Losten unterstützen ihre einsatzgeschädigten Kameradinnen und Kameraden bei der Suche nach geeigneten Hilfs- und Unterstützungsangeboten aktiv. Auf unbürokratische Weise erhalten die betroffenen Soldatinnen und Soldaten und deren Angehörige so Beistand „auf Augenhöhe“. Lotsinnen und Losten vermitteln Betroffene an die für die Betreuung von Einsatzgeschädigten zuständigen Stellen. Sie begleiten ferner und stehen als Gesprächspersonen, als Kameradin bzw. Kamerad, zur Verfügung.

## Die Beschädigtenversorgung – Was passiert, wenn etwas passiert?

Sie selbst oder Ihr Partner/Ihre Partnerin wurden im Einsatz verletzt oder es treten wegen besonders belastender Ereignisse während des Einsatzes seelische Probleme auf?

Sobald uns, der zuständigen Stelle (BAPersBw VII 2), Umstände bekannt werden, die eine sog. Wehrdienstbeschädigung (WDB) bei aktiven Soldatinnen und Soldaten verursacht haben können, leiten wir ein entsprechendes Verfahren ein.

Eine WDB stellt dabei eine gesundheitliche Schädigung dar, die insbesondere durch eine Wehrdienstverrichtung, einen Unfall während der Ausübung des Wehrdienstes oder durch die dem Wehrdienst eigentümlichen Verhältnisse herbeigeführt wurde. Die WDB ist insofern nicht auf den Einsatz beschränkt, sondern deckt sämtliche Schädigungen im Zusammenhang mit dem Wehrdienst ab.

Das heißt konkret: Sobald Ihnen gesundheitliche Beschwerden an sich oder Ihrem Partner/Ihrer Partnerin auffallen, die mit einem vorausgegangenen Einsatz in Verbindung stehen könnten, stellen Sie einen formlosen Antrag! Das geht auch, wenn Sie oder Ihr Partner/Ihre Partnerin bereits aus dem aktiven Dienstverhältnis entlassen wurde. Durch eine anerkannte WDB stehen Ihnen und Ihren Angehörigen diverse Versorgungsleistungen im Rahmen der sog. Beschädigtenversorgung zu!

Die Beschädigtenversorgung umfasst sowohl Leistungen während des weiter fortbestehenden Wehrdienstverhältnisses, als auch die Versorgung der wehrdienstbeschädigten Soldatinnen und Soldaten der Bundeswehr, ihrer Angehörigen und ihrer Hinterbliebenen nach Beendigung des Wehrdienstverhältnisses sowie die Erbringung von Leistungen der Kriegsofopferfürsorge.

Gerade dann, wenn die gesundheitliche Schädigung durch den Einsatz nach dem Wehrdienstverhältnis zu finanziellen Einbußen führt oder weitere Behandlungen und die Versorgung mit Hilfs-

mitteln nötig werden, ist eine umfassende Versorgung entscheidend zur Schließung finanzieller Lücken und insbesondere der Einleitung aller erforderlichen Maßnahmen zur gesundheitlichen Rehabilitation. Zögern Sie nicht! Kommen Sie mit Ihren Fragen zu uns, die Expertinnen und Experten aus der BAPersBw VII 2 stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.



Im QR-Code ist der Link zur Internetseite hinterlegt.

Für weitere Informationen können Sie uns gerne kontaktieren:  
[SER@bundeswehr.org](mailto:SER@bundeswehr.org) oder Sie informieren sich über unseren Internetauftritt: [www.bundeswehr.de](http://www.bundeswehr.de)

- > Betreuung und Fürsorge
- > Besoldung und Versorgung
- > Soziales Entschädigungsrecht

### Spezielle Versorgung für Einsatzschädigungen

Der besonderen Stellung der Einsatzschädigung wird bereits in der Sachbearbeitung der Beschädigtenversorgung durch die Einrichtung zweier eigenständiger Einsatzsachgebiete Rechnung getragen. In diesen werden durch speziell ausgebildete Sachbearbeiterinnen und Sachbearbeiter ausschließlich Fälle bearbeitet, die in Zusammenhang mit Auslandseinsätzen stehen. Hierdurch können diese meist komplexen Sachverhalte sachgerecht ermittelt und entschieden werden.

Zudem wurden mit dem Einsatzversorgungsgesetz und dem Einsatzweiterverwendungsgesetz zusätzliche Leistungsgrundlagen geschaffen, welche über das Maß der Beschädigtenversorgung hinausgehen. Zuständig hierfür sind BAPersBw VII 1.1 und BAPersBw VII ZALK/ZeKos.



## LITERATUR-EMPFEHLUNG



Die Broschüre für Eltern, Kita und Schule, mit zahlreichen Tipps und Info-Flyern, die Hilfestellung geben, um die Zeiten von Einsatz und Wochenendbeziehung gut zu meistern.

Die Broschüre ist für Bundeswehrangehörige kostenlos beim Katholischen Militärpfarramt erhältlich.

Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. (2021).

Zusammen schaffen wir das!  
Informationen und Hilfen für Eltern, Kitas und Schulen rund um Auslandseinsatz und Wochenendbeziehung (5., aktualisierte Aufl.). Eichstätt-Ingolstadt.

## 4. Kinder und Einsatz

Die Teilnahme an einem Auslandseinsatz hat nicht nur Auswirkungen auf die Partnerschaft. Sie wirkt sich auf die Familie als Ganzes aus. Auch Kinder reagieren auf einen Einsatz und können in dessen Verlauf verschiedenste Gefühle erleben (siehe Emotionen im Kontext Einsatz, Seite 21 ff.). Dies bedeutet jedoch nicht, dass alle Mitglieder einer Familie zeitgleich dasselbe empfinden (Wendl, 2020). Die jeweiligen Emotionen in der Zeit vor, während und nach einem Einsatz können voneinander abweichen und entsprechend unterschiedlich zum Ausdruck kommen. Dies trifft nicht nur für Erwachsene und Kinder zu. Auch Geschwisterkinder können sehr unterschiedliche Reaktionen zeigen. Im Falle einer Reaktion ist diese ganzheitlich wahrzunehmen, um Kinder jeweils besser verstehen und unterstützen zu können.

### 4.a. Hilfestellungen nach Altersgruppen

Bei Kindern spielt insbesondere das Alter eine Rolle, ihr Erleben und Ausdruck sind daher in Verbindung mit dem jeweiligen Alter zu betrachten. Die Broschüre **Zusammen schaffen wir das!**, herausgegeben vom Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft in Kooperation mit dem Katholischen Militärbischofsamt, bietet altersabhängig Tipps und Hilfestellungen rund um den Einsatz (2021). Die folgenden Ausführungen entstammen dieser Broschüre und sollen Eltern eine Hilfestellung sein.



### Säuglinge (0 – 12 Monate)

Trotz des bevorstehenden Einsatzes sollten etablierte Alltagsroutinen möglichst beibehalten werden. Aufregung und Anspannung im Zuge der Einsatzvorbereitung können sich auf Säuglinge übertragen. Versuchen Sie daher Spannungen frühzeitig zu erkennen und in der Partnerschaft bzw. mit relevanten Bezugspersonen so zu lösen, dass Sie ihrem Kind die Nähe und Geborgenheit geben können, die es braucht. Versuchen Sie, sofern möglich, Großeltern, weitere Familienangehörige oder auch enge Freunde miteinzubeziehen. Neben den Eltern weitere Bezugspersonen zu haben, kann Ihrer Familie in dieser besonderen Zeit Stabilität geben und das Gefühl von Sicherheit stärken. Um Säuglingen den abwesenden Elternteil auch während des Einsatzes möglichst vertraut und präsent zu halten, eignen sich Vorbereitungen wie etwa das Rauslegen eines bereits getragenen T-Shirts, das Erstellen einer Fotocollage bzw. eines Videos oder auch Bespielen einer Hörfigur, beispielsweise Tonies oder vergleichbar. Diese sprechen den Geruchssinn, die visuelle wie auch akustische Wahrnehmung des Säuglings an.

Während des Einsatzes sind, aufgrund der einsatzbedingten Abwesenheit eines Elternteils, sicherlich einige Rituale nicht mehr so umsetzbar wie zuvor. Versuchen Sie trotz allem den gewohnten Tagesablauf für Säuglinge bestmöglich fortzuführen und neue Rituale zu etablieren, die auch den abwesenden Elternteil berücksichtigen. Denkbar ist hier etwa, am Abend von der Mutter oder dem Vater zu erzählen oder auch eine Gute-Nacht-Geschichte über die vorbereitete Hörfigur zu hören. Bedenken Sie, dass Trennungsängste und Fremdeln normale Entwicklungen im Säuglingsalter sind. Diese können auch in der Zeit des Einsatzes zum Ausdruck kommen. Tauschen Sie sich mit dem im Einsatz befindlichen Elternteil über Erfahrungen, den Entwicklungsstand und auch möglicherweise bestehenden Erziehungsfragen aus. Versuchen Sie Kontakt zu halten zu anderen Familien mit gleichaltrigen Kindern bzw. aufzubauen zu anderen Soldatenfamilien, die sich in einer ähnlichen Situation befinden (siehe Familienbetreuungsorganisation, Seite 34 ff.). Sollte Ihr Kind in einem Kindergarten

sein, tauschen Sie sich regelmäßig mit den dortigen Fachkräften zur Situation aus.

Nach dem Einsatz sollte der Austausch mit den Fachkräften in Ihrem Kindergarten zunächst fortgesetzt werden. Auch ein Säugling braucht Zeit, sich wieder an die veränderte Situation zu gewöhnen und entwicklungsbedingte Ängste abzubauen. Unterstützen Sie Ihr Kind, indem sie Ihr oder Ihm mit viel Ruhe, Geduld, Verständnis und Einfühlsamkeit begegnen.

Als rückkehrendes Elternteil sollten Sie Reaktionen Ihres Kindes, wie etwa Fremdeln, nicht persönlich nehmen. Möglicherweise erleben auch Sie zunächst ein Gefühl der Entfremdung. Bringen Sie sich behutsam wieder in den Alltag Ihres Kindes ein. Bedenken Sie, dass Sie und Ihr Kind Zeit benötigen.

### Kleinkinder (2. – 3. Lebensjahr)

Kleinkinder haben ebenfalls einen guten Sensor und nehmen Gefühle und Stimmung in der Familie unmittelbar wahr. Die Hinweise und Empfehlungen, die zuvor im Abschnitt Säuglinge ausgesprochen wurden, gelten daher auch für Kleinkinder. Auch wenn in diesem Alter die Sinneswahrnehmung weiterhin von großer Bedeutung ist, so sind Kleinkinder in Ihrer Entwicklung, insbesondere auch Ihrer sprachlichen Entwicklung, vergleichsweise weiter fortgeschritten. Der bevorstehende Einsatz und die damit verbundene Trennung von einem Elternteil kann einem Kleinkind gegenüber schon eher mitgeteilt werden, auf Fragen des Kindes kann gezielt eingegangen werden. Zu wissen, dass eine Veränderung ansteht und wie sich diese darstellt, kann Ihrem Kind helfen. Beachten Sie, solche Gespräche altersgerecht zu führen. Eine komplexe Wortwahl und intensive Dauer könnten Kleinkinder überfordern. Bedenken Sie ferner, dass ein Kleinkind meist mehr versteht, als es in der Lage ist sprachlich auszudrücken. Gefühle, Gestik, Mimik sind daher als Ausdruck ebenfalls zu berücksichtigen.

Während des Einsatzes kann bei Kleinkindern bereits überwundenes Verhalten, etwa Schlafprobleme oder Daumenlutschen, wieder auftreten. Auch normale, altersgerechte Ängste, wie etwa vor Fremden, Tieren, Blitz und Donner, können stärker erlebt werden. Halten Sie Kontakt mit Bezugspersonen und Fachkräften Ihres Kindergartens. Tauschen Sie sich auch mit dem im Einsatz befindlichen Elternteil zur Situation und möglichen Entwicklungen aus. Versuchen Sie Ihr Kind in die Vorbereitung auf die Rückkehr des abwesenden Elternteils einzubeziehen. Kinder dieser Altersgruppe helfen gewöhnlich sehr gerne, auch Ihr Kind hat möglicherweise Freude aktiv bei der Vorbereitung mitzuwirken.

In der Zeit nach dem Einsatz gilt es sich gegenseitig Zeit zu lassen, um sich wieder aneinander zu gewöhnen. Zuweilen mag dies sehr schnell geschehen, in einigen Fällen kann es länger dauern und die Zeit des Einsatzes selbst umfassen. Möglicherweise stellen Sie auch fest, dass Ihr Kind nun Dinge kann, die es vor dem Einsatz noch nicht meistern konnte. Geben Sie sich und Ihrem Kind ausreichend Zeit erneut zusammenzufinden. Gemeinsame Aktivitäten können den Prozess unterstützen. Mitbringsel aus dem Einsatz können persönlich vom zurückgekehrten Elternteil überreicht werden.

#### **Kindergartenkinder (4. – 6. Lebensjahr)**

Mit Kinder dieser Altersgruppe kann anlässlich des Einsatzes üblicherweise bereits das Gespräch gesucht werden. Beide Elternteile sollten das Gespräch führen und dabei altersgerecht auf den bevorstehenden Einsatz und damit verbundenen Änderungen für die Familie eingehen. Zum besseren Verständnis können auch Bilder des Einsatzlandes oder thematisch zusammenhängende Bücher genutzt werden (siehe Literatur für Kinder, Seite 71 f.). Lassen Sie Ihrem Kind ausreichend Zeit das Gesagte aufzunehmen und stehen Sie für Fragen zur Verfügung. Möglicherweise werden diese nicht unmittelbar von Ihrem Kind geäußert, sondern erst zu einem späteren Zeitpunkt gestellt. Versuchen Sie, jede Frage Ihres Kindes ernst zu nehmen. Sorgen oder Ängste von Kleinkindern können sich in aggressiven Verhalten nieder-

schlagen. Manche Kinder mögen sich etwa die Schuld für die bevorstehende Trennung geben. Versichern Sie Ihrem Kind, dass dies nicht der Fall ist. Versuchen Sie, Ihrem Kind in dieser Zeit möglichst viel Zeit und Zuwendung zukommen zu lassen. Fotocollagen oder Videos können etwa gemeinsam erstellt werden, Gebasteltes kann ausgetauscht werden und einander in der Zeit des Einsatzes stützen. Kindergartenkinder haben, im Vergleich zu Kleinkindern, zwar schon ein besseres Konzept von Zeit, eine anschauliche Darstellung über die Dauer der Abwesenheit kann dennoch helfen.

Die vorbereiteten Stücke können helfen den abwesenden Elternteil während des Einsatzes präsent zu halten. Zuweilen kann die Erinnerung auch belasten. Die Mutter bzw. der Vater werden vermisst. Sollten Sie dies bei Ihrem Kind feststellen, versuchen Sie Ihrem Kind auch für diese Gefühle Raum zu geben. Kinder dieser Altersgruppe können während des Einsatzes auch in alte Verhaltensweisen zurückfallen. So kann etwa die Babysprache reaktiviert werden oder Einnässen erneut auftreten. In der Regel dient dies dazu Ihre Aufmerksamkeit zu erlangen. Suchen Sie Kontakt zu den Fachkräften Ihres Kindergartens und tauschen Sie sich über die Situation und mögliche Entwicklungen aus.

Nach Rückkehr können Kindergartenkinder ganz unterschiedlich reagieren. Mögliche Reaktionen umfassen das Klammern, aber auch abweisendes, zorniges Verhalten. Sollte Ihr Kind abweisend sein oder Ihnen mit Wut begegnen, nehmen Sie dies nicht persönlich. Geben Sie sich und Ihrem Kind Zeit. Gemeinsame Spielzeit und Aktivitäten, in denen die Familie im Vordergrund steht, können helfen die Trennung aufzuarbeiten. Sie können auch Erlebtes aus dem Einsatz mit Ihrem Kind teilen. Achten Sie aber bitte darauf, welche Erlebnisse Sie teilen und berücksichtigen Sie dabei das Alter Ihres Kindes. Nicht altersgerechte Medieninhalte sollten grundsätzlich vermieden werden.

### Schulkinder (7. – 12. Lebensjahr)

Die Aufnahme- und Verarbeitungskapazität von Schulkindern erlaubt in der Regel etwas ausführlicher über den bevorstehenden Einsatz aufzuklären. Dabei kann es das Kind stärken zu erfahren, dass die Mutter bzw. der Vater für den Einsatz besonders ausgebildet ist oder noch entsprechende Ausbildung erhält. Verlieren Sie aber nicht das Alter Ihres Kindes aus den Augen und achten Sie auf eine altersangemessene Informationstiefe. Beantworten Sie Fragen Ihres Kindes ehrlich und an das Alter angepasst und gehen Sie auf aufkommende Gefühle ein. Es kann hilfreich sein, Ihre eigenen Gefühle mit dem Kind zu teilen. Dabei sollten Sie darauf achten Ihrem Kind Mut zuzusprechen das Kommende gemeinsam zu meistern und versichern, dass kein Fehlverhalten ursächlich für die bevorstehende Trennung ist. Das Austauschen von Gebasteltem oder gemeinsame Erstellen von Fotos, Videos oder auch Hörfiguren findet auch bei Schulkindern meist noch großen Anklang, das Lob der Eltern für Werke Ihrer Kinder erfüllt diese üblicherweise nachhaltig mit Stolz.

Während des Einsatzes sollte Sie darauf achten, dass der abwesende Elternteil weiterhin fester Bestandteil des Familienalltags ist und Rollen nicht vermischt werden. Vereinnahmt Ihr Kind etwa Aufgaben der abwesenden Mutter bzw. des abwesenden Vaters in der Zeit des Einsatzes, so kann dies Akzeptanzprobleme nach der Rückkehr verstärken. Das gemeinsame Lesen von Emails oder Briefen kann etwa helfen dem abwesenden Elternteil, auch trotz der Entfernung, einen festen Platz im Alltag zu geben.

Im Schulkind-Alter kann es zuweilen vorkommen, dass sich Kinder für den Beruf Ihrer Eltern rechtfertigen müssen. Fragen Sie behutsam nach, ob dies möglicherweise bei Ihrem Kind zutrifft. Sollte dies der Fall sein, beziehen Sie das Lehr- und Fachpersonal Ihrer Einrichtungen mit ein, um Ihrem Kind gemeinsam einen Weg zum Umgang aufzuzeigen. Die Einrichtungen können Ihre Schule, Ihre Nachmittagsbetreuung und Ihr Hort sein.

Die Reaktionen nach Rückkehr können sehr verschieden sein. Manche Kinder möchten dem zurückgekehrten Elternteil gar nicht mehr von der Seite weichen, andere sind eher verhalten und benötigen Zeit. Akzeptieren Sie die jeweilige Reaktion Ihres Kindes. Ihr Kind wird vermutlich Fragen über den Einsatz stellen. Achten sie darauf, Ihre Erzählungen an dem Alter auszurichten. Zeigen auch Sie Interesse an den Erlebnissen Ihres Kindes. Loben Sie ihr Kind und üben Sie möglichst wenig Kritik aus, auch wenn nicht alles Berichtete Ihre Zustimmung finden mag. Über Mitbringsel aus dem Einsatz freuen sich erfahrungsgemäß Kinder aller Altersklassen.

### Jugendliche (ab dem 13. Lebensjahr)

Jugendliche wollen Ihren Eltern die eigene Gefühlswelt nicht immer offenbaren. Als Teil des Reifungsprozesses und der eigenen Identitätsfindung beginnen Jugendliche eher, sich aus dem Familienleben zurückzuziehen. Der Freundeskreis nimmt einen großen Stellenwert ein. Mögliche Reaktionen bei Jugendlichen sind daher Desinteresse, Rückzug, oder auch Aggressivität. Auch wenn Ihr Kind es Ihnen nicht zeigt, so wird der bevorstehende Einsatz vermutlich Fragen aufwerfen und Gefühle auslösen. Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind und besprechen Sie, auf Augenhöhe, was der bevorstehende Einsatz für die Familie bedeutet und welche Aufgaben der einsatzteilnehmende Elternteil dort wahrnehmen wird. Versichern Sie, dass Sie gut auf sich aufpassen werden. Planen Sie gemeinsam, mittels welcher Kommunikationsmittel sie während des Einsatzes im Kontakt bleiben möchten (siehe Kommunikation während des Einsatzes, Seite 39 ff.).

Während des Einsatzes wird oftmals erlebt, dass sich Jugendliche vermehrt ihren Freunden zuwenden und aus der Familie tendenziell eher zurückziehen. Achten Sie darauf, dass bestehende Regeln und Pflichten weiterhin eingehalten werden. Drohungen sollten grundsätzlich vermieden werden. Bieten Sie Ihrem Kind die Möglichkeit zum Gespräch. Zuweilen vermeiden Jugendliche, auch wenn gut gemeint, das Gespräch mit Eltern, um diese nicht noch zusätzlich mit ihren Sorgen zu belasten. Zeigen Sie

Ihrem Kind, dass es in Ihnen auch während des Einsatzes eine Ansprechpartnerin bzw. einen Ansprechpartner hat. Sie können auch eigene Sorgen mit Ihrem Kind teilen. Dabei gilt es aber darauf zu achten, Ihr Kind nicht zu überfordern. Sollten Sie grundlegende Veränderungen an Ihrem Kind feststellen, empfiehlt sich der Austausch mit Lehrpersonal Ihrer Schule. Dies ist etwa angezeigt, sollte ein zuvor sehr lebhaftes Kind sich während des Einsatzes derart zurückziehen, dass sie bzw. er jeglichen Zugang verwehrt. Tauschen Sie sich mit dem Lehrpersonal über dessen Wahrnehmung und Beobachtungen während der Schulzeit aus und besprechen sie ein gemeinsames Vorgehen.

Jugendliche können nach Rückkehr mit Freude, genauso aber auch mit Ablehnung reagieren. Zuweilen herrschen bei Jugendlichen Ängste vor, Erwartungen nicht erfüllt zu haben, oder auch Sorgen, inwiefern sich der Familienalltag erneut verändern wird. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass beide Elternteile als Ansprechstelle genutzt werden können und geben Sie allen, auch sich selbst, ausreichend Zeit. Nehmen Sie mögliche Veränderungen und Weiterentwicklungen Ihres Kindes zunächst wahr, ohne diese zu bewerten. Gemeinsame Aktivitäten können helfen sich neu zusammenzufinden und das Gespräch miteinander zu finden.

Die Broschüre **Zusammen schaffen wir das!** thematisiert darüber hinaus weitere relevante Aspekte, die im Rahmen dieses Ratgebers nicht näher dargestellt werden können. So beinhaltet die Broschüre etwa Abschnitte, die sich speziell an Fachpersonal in Kitas, Grundschulen und Schulen richten. Mögliche Reaktionen von Kindern werden ebenso erläutert wie konkrete Tipps für die jeweiligen Fachkräfte zum Umgang abgeleitet, um diesen ein besseres Verständnis der Situation von Soldatenfamilien zu ermöglichen. Der Broschüre beigelegt sind ebenfalls Info-Flyer für Kitas, Grundschulen und Schulen, welche der Information über den bevorstehenden Einsatz und Sensibilisierung für damit einhergehende Herausforderungen dienen. Die Flyer sind zum Verbleib bei den jeweiligen Fachpersonal konzipiert und können die Kommunikation mit Kitas, Schulen und Grundschulen erleichtern.

#### 4.b. Literatur für Kinder

Kinder haben eine natürliche Neugier und der Einsatz wirft viele Fragen auf. Im Folgenden werden daher drei Kinderbücher vorgestellt, die kindgerecht das Thema Auslandseinsatz behandeln.



#### **Karl, der Bärenreporter im Einsatz**

ist herausgegeben vom Zentrum Innere Führung (2020).

Karl ist ein kleiner Teddy-Bär.

Er gehört Carolin, deren Vater Soldat ist und an einem Auslandseinsatz teilnimmt. Karl begleitet Carolins Vater als Reporter mit in den Einsatz. Seine Erlebnisse, in der für Kinder doch merkwürdigen erscheinenden Welt der Soldaten, sendet er an Carolin, ihre Mutter und ihren Bruder,

und wie auch an den Zwillingbären Mali. Ein Würfelspiel Feldlagerrallye gehört auch dazu. Dabei muss Karl etliche Stationen besuchen und mancherlei Hindernisse überwinden.

Die kindgerechte Sprache und anschauliche Darstellung trägt dazu bei, Unsicherheiten und bestehende Sorgen bei Kindern abzubauen. Bezogen werden kann das 40-seitige Heft kostenfrei über Ihre zuständige Familienbetreuungsstelle.

Ferner ist die Geschichte auch als Download unter folgendem Link kostenfrei erhältlich:

<https://www.bundeswehr.de/de/karl-der-baerenreporter-74750>

Die beiden Muttmachbücher **Lena und Mamas Auslandseinsatz** und **Lena und Papas Auslandseinsatz** stammen aus der Kinderbuchreihe des Zentralinstituts für Ehe und Familie in der Gesellschaft (Wendl, P., Ressel, A., Puhl-Regler, P., 2021, Band 2 und Band 3).



In Band 2, **Lena und Mamas Auslandseinsatz**, erzählt Lena, wie sie und ihre Familie, ihr Bruder und ihr Vater, die Zeit rund um den Einsatz der Mutter erleben und bewältigen.



In Band 3, **Lena und Papas Auslandseinsatz**, ist der Vater Soldat und Lena erzählt, wie sie und ihre Familie, ihr Bruder und ihre Mutter, die Zeit rund um den Einsatz des Vaters erleben und bewältigen.

Diese Bücher eignen sich nicht nur zum gemeinsamen Lesen, sondern bieten durch interaktive Fragen auch die Möglichkeit, mit Ihrem Kind ins Gespräch zu kommen.

Beide Bücher sind für Bundeswehrangehörige kostenfrei beim Katholischen Militärpfarramt erhältlich.

## 5. ANHANG

## 5.a. Literaturverzeichnis

Bartholomäus, M. & Schilbach, L. (2020). [Psychisch gesund bleiben während Social Distancing, Quarantäne und Ausgangsbeschränkungen auf Grund des Corona-Virus](#). Verfügbar unter: <https://www.psych.mpg.de/interventionsprogramm>, 05.01.2022.

Bundeswehr (2021). [Karl der Bärenreporter](#). Verfügbar unter: <https://www.bundeswehr.de/de/karl-der-baerenreporter-74750>, 22.10.2021.

Bundeswehr (2022). [Betreuungsmedien auf Auslandsübungen](#). Verfügbar unter: <https://www.bundeswehr.de/de/betreuung-fuersorge/betreuungsportal/betreuungsmedien>, 05.01.2022.

Bundeswehr (2022). [Betreuungsportal der Bundeswehr](#). Verfügbar unter: <https://www.bundeswehr.de/de/betreuung-fuersorge>, 05.01.2022.

Bundeswehr (2022). [Einsatz mit Folgen: PTBS-Symptome erkennen](#). Verfügbar unter: <https://www.bundeswehr.de/de/betreuung-fuersorge/ptbs-hilfe>, 05.01.2022.

Bundeswehr (2022). [Familienbetreuung](#). Verfügbar unter: <https://www.bundeswehr.de/de/betreuung-fuersorge/betreuungsportal/familienbetreuung>, 05.01.2022.

Bundeswehr (2022). [Feldpost: Die Verbindung zur Heimat](#). Verfügbar unter: <https://www.bundeswehr.de/de/organisation/streitkraeftebasis/auftrag/logistik/feldpost>, 05.01.2022.

Bundeswehr (2022). [Radio Andernach](#). Verfügbar unter: <https://www.bundeswehr.de/de/betreuung-fuersorge/radio-andernach-und-bwvtv-die-betreuungsmedien-der-bundeswehr>, 05.01.2022.

Bundeswehr (2022). [PTBS bei Soldatinnen und Soldaten](#). Verfügbar unter: <https://www.bundeswehr.de/de/betreuung-fuersorge/ptbs-hilfe/informationen-fuer-kameraden-und-kollegen>, 05.01.2022.

Bundeswehr (2022). [Trauma und PTBS](#). Verfügbar unter: <https://www.bundeswehr.de/de/betreuung-fuersorge/ptbs-hilfe/trauma-ptbs>, 05.01.2022.

Initiative der AG 2 des Netzwerk der Hilfe unter Umsetzung des Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. (2020). [Ihr Netzwerk der Hilfe: Unterstützungsangebote für Bundeswehrangehörige, ihre Familien und Bezugspersonen](#) (1. Aufl.). Eichstätt-Ingolstadt. DSK: FF328220248.

Beckmann, U. (2020). [Karl, der Bärenreporter im Einsatz](#). Hrsg. v. Zentrum Innere Führung. DSK: SF008220201.

Reitz, C. & Krier, B. (2015). [Dein Mein Unser Einsatz](#) (3., überarbeitete Aufl.). Hrsg. v. Zentrum Innere Führung. DSK: SF009320246.

Wendl, P. (2019). [Gelingende Fern-Beziehung: Entfernt zusammen wachsen](#) (9., erweiterte Aufl.). Freiburg im Breisgau: Herder.

Wendl, P. (2020). [Soldat im Einsatz – Partnerschaft im Einsatz: Praxis- und Arbeitsbuch für Paare und Familien in Auslandseinsatz und Wochenendbeziehung](#) (7. Aufl.). Freiburg im Breisgau: Herder.

Wendl, P., Ressel, A. & Puhl-Regler, P. (2021). [Lena und Mamas Auslandseinsatz: Das Mutmachbuch für Soldatenfamilien](#) (Bd. 2). Hrsg. v. Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt.

Wendl, P., Ressel, A. & Puhl-Regler, P. (2021). *Lena und Papas Auslandseinsatz: Das Mutmachbuch für Soldatenfamilien* (Bd. 3). Hrsg. v. Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt.

Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt. (2021). *Zusammen schaffen wir das! Informationen und Hilfen für Eltern, Kitas und Schulen rund um Auslandseinsatz und Wochenendbeziehung* (5., aktualisierte Aufl.). Eichstätt-Ingolstadt.



## 5.b. Bildnachweise

Titel: Bundeswehr/Marc Tessensohn  
S. 2: Bundeswehr/Frank Wiedemann  
S. 41: Bundeswehr/Jonas Weber  
S. 77: Bundeswehr/Torsten Kraatz  
S. 79: Bundeswehr/Kristina Kolodin

## 5.c. Impressum

Herausgeber:  
Zentrum Innere Führung  
Von-Witzleben-Straße 17, 56076 Koblenz

Autorin:  
Michaela Schuster

Lektorat:  
Christopher Steiger, Peter Messner

Layout/Satz:  
Zentrum Innere Führung

Druck:  
Zentraldruckerei BAIUDBw, Bonn  
<https://www.bundeswehr.de/de/organisation/weitere-bmvg-dienststellen/zentrum-innere-fuehrung>  
Auflage: 4. Auflage

DSK: SF009320246

In Papierform ist die Broschüre über die zuständigen DV-Stellen oder über das Regelungsportal beim Streitkräftenamt (SKA) Grp RegMgmtBw anzufordern.







**BUNDESWEHR**