

Was kann unterstützen...

vor dem Einsatz

Wissen, Ausbildung, Erfahrung, Stressbewältigung/Entspannung erlernen, realistische Erwartungen

während des Einsatzes

Kameradschaft und Teamgeist, Führung, Pausen, Einsatz bewusst beenden (Ritual)

nach dem Einsatz

fachliche Auswertung, über Probleme im Einsatzes sprechen, ggf. Einsatznachsorgeteam anfordern

„Während des Einsatzes denkt man nicht nach, man funktioniert“ doch was kommt dann...

Einsatznachsorge ist ein Angebot von Feuerwehrleuten für Feuerwehrleute...

Im Einsatznachsorgeteam

... tätig sind ehrenamtliche aktive Feuerwehrangehörige mit einer Einsatznachsorge-Ausbildung an der Sächsischen Landesfeuerwehr- und Katastrophenschutzschule in Nardt und psychosozialen Fachkräfte, die mit dem Einsatzalltag vertraut sind. Wir arbeiten vertraulich, kameradschaftlich und konfessionell ungebunden.

Unsere Ziele

... sind Freude am Feuerwehrdienst, die Motivation und die Gesundheit der Einsatzkräfte zu erhalten und mögliche psychosoziale Folgen von extremen Belastungen vorzubeugen. Die Teilnahme an den Einsatznachsorgemaßnahmen ist freiwillig und sollte auch von Einsatzkräften, die den Einsatz nicht als übermäßig belastend empfunden haben, wahrgenommen werden

Anforderung

... und Kontaktaufnahme über die Integrierte Regionalleitstelle Dresden
Telefonnummer:

0351 – 50121 – 4110

Gespräch wird aufgezeichnet



Einsatz- Nachsorge- Team



Besonders belastende Einsätze

Einsatzkräfte sind gewohnt mit Stress und Belastungen umzugehen. Manche Einsätze können jedoch eine außergewöhnliche seelische Belastung darstellen und zu ernsthaften Erkrankungen führen. Nicht nur die Opfer von Unfällen, Katastrophen und Gewalt sind dem Risiko ausgesetzt, traumatisiert zu werden, sondern auch die Helfer.

Ereignisse, die für Einsatzkräfte besonders belastend sein können, sind z.B.:

- Tod oder schwere Verletzung eines Kindes
- mehrere Verletzte oder Tote
- persönlich bekannte Verletzte oder Tote
- Tod oder Verletzung eines Kameraden/Kollegen
- eigene körperliche Verletzung oder Lebensgefahr
- unerwartete Situationen
- unzutreffendes Meldebild
- nicht helfen können
- Erleben von Schuld (auch unbegründet)

Auf diese belastenden Einsätze reagiert jeder anders. Alle Reaktionen sind zunächst angemessene Reaktionen auf außergewöhnliche Belastungen. **Je nach Dauer und Intensität** kann sich aber auch eine ernsthafte Erkrankung daraus entwickeln. Grundlegende Veränderungen im Befinden sollten nicht länger als zwei bis vier Wochen andauern.

Auf was sollten Sie achten...

Anzeichen einer akuten Belastung sind:

- anhaltende körperliche Erregung (z.B. Zittern, Schwitzen, Herzklopfen, vor allem dann, an den Einsatz erinnert wird)
- „Auf-Hochtouren-Laufen“ (z.B. besonders wachsam, reizbar oder schreckhaft sein, keinen erholsamen Schlaf finden, konzentrationslos)
- „Wie ferngesteuert“ (z.B. Gefühl wie in einem Film oder Traum; teilnahmslos wirken, nicht alles mitbekommen)
- Erinnerungslücken bzgl. des Einsatzes
- den Einsatz „wiedererleben“ (z.B. Gedanken, Bilder, Gerüche oder andere Sinneseindrücke gehen nicht mehr aus dem Kopf, Alpträume)
- Vermeidung von Dingen, Gedanken, etc., die an den Einsatz erinnern könnten (z.B. auch Kameraden/Kollegen)
- Niedergeschlagenheit, das Gefühl, keine Freude mehr empfinden zu können, Interessesverlust

Weitere mögliche Anzeichen für eine seelische Belastung sind:

Depressive Verstimmtheit und Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen, Ängste, Schuldgefühle, Grübeln, Alkohol, Drogenkonsum (z.B. Schlaf- und Beruhigungsmittel). Auch Ärger, ständige Konflikte, körperliche Beschwerden oder allgemeine körperliche Erschöpfung können Ausdruck davon sein, dass aus einer akuten Belastung eine chronische Erkrankung wurde.

Was können Sie selbst tun?

Grundregeln für eine gute Verarbeitung von außergewöhnlich belastenden Einsätzen sind:

- „Weichenstellung“, Einschätzung: Ist bei mir etwas anders als sonst (Gefühle, Gedanken, Verhalten, Beziehungen)?
- bei Veränderungen, diese als angemessene Reaktionen einstufen und reagieren
- Abstand gewinnen (z.B. sich Zeit zur Erholung gönnen, Pausen machen, zusätzlichen Stress vermeiden) aber: Sich auch Zeit für die Verarbeitung nehmen (z.B. über das Erlebte sprechen, Eindrücke aufschreiben)
- anhaltende Erregung, „auf Hochtouren laufen“ mit aktiver Entspannung angehen (z.B. Spaziergänge, Sport)
- Unterstützung bei Familie und Freunden suchen und annehmen
- vertraute Alltagsgewohnheiten und positive Freizeitaktivitäten beibehalten.

