



Was sind belastende Einsätze?

Einsatzkräfte sind gewohnt, mit Stress und Belastung umzugehen. Manche Einsätze können jedoch seelisch außergewöhnlich belastend sein und evtl. in der Folge zu ernsthaften Erkrankungen führen.

Beispiele für belastende Einsatzerfahrungen

- Tod oder schwere Verletzung eines Kindes
- mehrere oder persönlich bekannte Verletzte oder Tote
- Tod oder Verletzung eines Kameraden/Kollegen
- eigene körperliche Verletzung oder Lebensgefahr
- unerwartete Situationen; unzutreffendes Meldebild
- Nichthelfen können
- Fehler/Versagen während des Einsatzes

Auf was sollten Sie achten?

Nach einem Nach einem belastenden Einsatz können folgende oder ähnliche Belastungsreaktionen auftreten (vor allem dann, wenn man an den Einsatz erinnert wird):

Körperliche Reaktionen

- Zittern/Herzklopfen
- Schwitzen
- Keinen erholsamen Schlaf finden
- Körperliche Beschwerden oder allgemeine körperliche Erschöpfung

Gedankliche Reaktionen

- Sich nicht konzentrieren können
- Erinnerungslücken bezüglich des Einsatzes
- Gedanken, Bilder, Gerüche oder andere Sinneseindrücke gehen nicht mehr aus dem Kopf („den Einsatz wiedererleben“)
- Alpträume
- Grübeln

Emotionale Reaktionen

- Gefühl wie in einem Film oder Traum; teilnahmslos wirken, nicht alles mitbekommen („wie ferngesteuert“ bzw. „wie gelähmt“)
- Niedergeschlagenheit
- Das Gefühl, keine Freude mehr empfinden zu können
- Interessensverlust
- depressive Verstimmtheit und Antriebslosigkeit
- Stimmungsschwankungen
- Ängste
- Schuldgefühle



Verhaltensreaktionen

- Besonders wachsam, reizbar oder schreckhaft sein
- („auf Hochtouren laufen“)
- Vermeidung von Dingen, Gedanken oder Personen, die an den Einsatz erinnern
- erhöhter Alkohol- oder Medikamentenkonsum
- (z.B. Schlaf- und Beruhigungsmittel)
- verändertes Ess- und Rauchverhalten
- Ärger; ständige Konflikte

Das sollten Sie wissen...

Diese und ähnliche Gedanken und Gefühle sind nach einem belastenden Einsatz normal und wichtig. **Das sind normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis!**

Sie zeigen, dass Körper und Seele das Erlebte verarbeiten. Meist lassen diese Reaktionen nach zwei bis vier Wochen nach und verschwinden schließlich ganz.

Was können Sie tun?

Einsatzkräfte haben oft besondere Fähigkeiten entwickelt, mit belastenden und extremen Situationen umzugehen. Die Unterstützung durch Kameraden/Kollegen und Vorgesetzte ist besonders wichtig. Sie haben den gleichen Hintergrund und Erfahrungen mit der Verarbeitung belastender Einsätze. Entscheidend ist, dass jede Einsatzkraft ihre eigenen Strategien entwickelt, mit erlebten Belastungen umzugehen.

Bewährte Regeln für eine gute Verarbeitung von Einsätzen

- Sich klarmachen: Ist bei mir etwas anders als sonst (körperlich, gedanklich, emotional, im Verhalten)?
- Unterstützung bei Familie, Freunden und Kameraden/Kollegen suchen und annehmen. Scheuen Sie sich nicht, immer wieder über Ihre Erfahrungen und Gefühle zu sprechen.
- Versuchen Sie, sobald als möglich zu Ihrem gewohnten Tagesablauf zurückzukehren.
- Unternehmen sie etwas, das ihnen gut tut (Hobbys, Sport, Kontakt zu anderen ...)
- Versuchen Sie nicht, sich durch andere Aktivitäten oder Alkohol künstlich abzulenken. Das verlängert die Dauer der Belastungsreaktionen oder macht sie schlimmer.

Die Verarbeitung des Einsatzes gelingt, wenn Sie sich Zeit nehmen, Abstand vom belastenden Ereignis zu gewinnen und sich der Auseinandersetzung mit dem Erlebten stellen.



Abstand:

- sich Zeit zur Erholung gönnen
- Pausen machen/Schönes erleben
- zusätzlichen Stress vermeiden

Auseinandersetzung:

- über das Erlebte sprechen
- Eindrücke aufschreiben
- professionelle Hilfe suchen

Geben Sie diese Informationen an Angehörige, Freunde und Arbeitskollegen weiter. Diese Hinweise helfen auch anderen, Sie zu verstehen.

Wann sollten Sie fachliche Hilfe in Anspruch nehmen?

Es kommt vor, dass die oben beschriebenen Reaktionen **länger als 4 Wochen** andauern oder schlimmer werden. Es ist dann unbedingt notwendig, weitere Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Achten sie auf folgende Anzeichen

- Vermeiden bestimmter Situationen oder Orte, die an den Einsatz erinnern
- sich aufdrängende, quälende Erinnerungen, Bilder und Gerüche
- stärkeres Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum oder die vermehrte Einnahme von Medikamenten
- Nachlassen der Arbeitsleistung
- Beziehungsprobleme oder sexuelle Schwierigkeiten
- Dauerhafter sozialer Rückzug
- das ständige Gefühl von Einsamkeit
- gesteigerte Aggressivität

Nehmen sie diese Anzeichen ernst und scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen

Wer kann fachgerecht unterstützen?

- Fachkräfte der Psychosozialen Notfallversorgung (PSNV) Ihres Landkreises
- Seelsorge in Feuerwehr und Rettungsdienst (SFR)
- Das Team der Stressbewältigung nach belastenden Ereignissen (SbE)
- (Notfall)-Seelsorger
- Psychotherapeuten und Ärzte

Oder nehmen Sie Kontakt mit Diakon Michael Reubel oder Wolfgang Janus auf. Wir helfen gerne.