

Vorsichtig beim Gebrauch von Alkohol. Gerade dann, wenn der Alkohol zunächst zu beruhigen und zu lindern scheint, kann er zum Problem werden.

Die Verarbeitung von Einsatzbelastungen wird dadurch eher verhindert und es werden neue Probleme geschaffen.

Was kannst DU selbst tun?

Feuerwehrfrauen und -männer haben oft eigene Fähigkeiten entwickelt, mit belastenden und extremen Situationen umzugehen.

Sie erleben in ihrem Haupt- oder Ehrenamt viele belastende Ereignisse. Um diese Eindrücke zu bewältigen, kannst du selbst einiges tun, dass deinen inneren Schutzmechanismus stärkt:

1. **Die eigenen Gefühle und Reaktionen akzeptieren:** sie sind Resultat der geleisteten Arbeit und normal.
2. **Abstand gewinnen** (sich z. B. Zeit zur Erholung gönnen, Pausen machen)
3. Anhaltendes „Auf-Hochtouren-Laufen“ mit **aktiver Entspannung** angehen (Sport, Spaziergänge)
4. Aber: sich auch **Zeit für die Verarbeitung** nehmen (z. B. Mit vertrauten Menschen über das Erlebte sprechen oder Eindrücke aufschreiben)
5. **Unterstützung** bei Familie und Freunden suchen und annehmen
6. Vertraute Alltagsgewohnheiten und Freizeitaktivitäten beibehalten, sie sind wichtige Stützen, um wieder ins Lot zu kommen.
7. Das Gespräch mit psychosozialen Fachkräften suchen. (Notfallseelsorgende, Fachberater, PSU-Kräfte)

www.notfallseelsorge-unna.de

Was können Familienmitglieder und Freunde tun?

Ein belastender Einsatz wirkt sich auf die gesamte Umgebung aus. **Geduld und Verständnis aller Beteiligten sind gefordert.** Was Familien und Freunde tun können ist, einfach da zu sein, zuzuhören und Zeit zu haben. Denn nicht Ratschläge, sondern Dasein und Aufmerksamkeit helfen.

Wichtig ist, dass Familie und Freunde über Ihre aktuelle Situation informiert sind. Denn dann gelingt es Ihnen besser, Stimmungsschwankungen nicht persönlich zu nehmen, sondern als Ausdruck der momentanen Belastung zu verstehen.

Angehörige fühlen sich häufig in solchen Situationen überfordert. Sie haben es schwer eine notwendige innere Distanz aufzubauen. Dann macht es besonderen Sinn sich an qualifizierte Unterstützer zu wenden.

Wer kann Dich fachgerecht und qualifiziert unterstützen?

- ◆ **psychosozialen Ansprechpartner (z.B. Feuerwehrseelsorger und Notfallseelsorger)**
- ◆ **PSU Kräfte (speziell geschulte Kollegen/ Kameraden), die für ein Gespräch bereit stehen.**

Strikte Vertraulichkeit und Verschwiegenheit auch gegenüber Vorgesetzten sind garantiert. Unser Ziel ist es, dass Du binnen 24 Stunden dein erstes Gespräch haben kannst!

Notfallseelsorge im Kreis Unna



Pfarrer W. Wohlfeil

Heinrich-Kempchen-Str. 2 / 59174 Kamen

02307/236012

0177/5663043

info@notfallseelsorge-unna.de

Nach einem belastenden Einsatz...



© Siegfried Fries / pixelio.de

... Reaktionen

... Verarbeitung

... Psychosoziale Hilfen



DU leistest als Feuerwehrmann, -frau, Einsatzkraft außergewöhnliche Arbeit für unsere Gesellschaft. DEINE Hilfe für andere führt dich selbst jedoch auch an die Grenzen deiner Belastbarkeit. Wenn man sie nicht beachtet, kann das zu ernsthaften Erkrankungen führen.

Nicht nur Opfer von Unfällen, Katastrophen und Gewalt sind dem Risiko ausgesetzt, traumatisiert zu werden, sondern auch deren Helferinnen und Helfer, wie auch Feuerwehrfrauen und -männer.



© Foto Team Schwarzbach

Was sind außergewöhnliche Belastungen?

Welche Ereignisse und Einsatzsituationen besonders belastend sind, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Die Erfahrung zeigt, dass bestimmte Ereignisse häufiger als belastend empfunden werden. **Dazu gehören Einsätze mit:**

- ◆ Mehreren Verletzten oder Toten
- ◆ Verletzung oder Tod eines Kameraden
- ◆ Eigene körperliche Verletzung oder Lebensgefahr
- ◆ Leid, Verletzung oder Tod von Kindern
- ◆ Unklares, unzutreffendes Meldebild
- ◆ Unklare Führungsstrukturen
- ◆ Hilflosigkeit, eigene Kompetenzen nicht einbringen können.

Normale Reaktionen und Vorboten einer Erkrankung

Stress und Aufregung gehören zu Einsätzen dazu. Zur Verarbeitung werden grundsätzliche Kräfteressourcen mobilisiert. Jeder hat seine eigene Art, mit Eindrücken von Einsätzen umzugehen.

Bei außergewöhnlich belastenden Einsätzen ist es normal, dass es länger dauert, bis man „abschalten“ kann. Bilder, Gerüche und andere Sinneseindrücke bleiben im Kopf.

Oft ist die erste Zeit aber auch von einem Gefühl der Unwirklichkeit geprägt. Es ist schwer, in vollem Umfang zu verstehen, was geschehen ist. Erst nach und nach kann man das Geschehen an sich heranlassen. Viele sind dann sehr aufgewühlt, wenn das Ereignis innerlich wieder erlebt wird. Nach einigen Tagen klingen diese Reaktionen in der Regel wieder ab.

Mögliche erste Anzeichen für eine Erkrankung sind depressive Verstimmtheit und Antriebslosigkeit, starke Stimmungsschwankungen, Ängste, Schuldgefühle, ständiges Grübeln, erhöhter Konsum von Alkohol, Schlaf- und Beruhigungsmitteln, ständige Konflikte mit Anderen, körperliche Beschwerden oder lang anhaltende Erschöpfung.



© Foto Team Schwarzbach

Dieses Informationsblatt wurde dir überreicht von der Notfallseelsorge im Kreis Unna., der Seelsorge in Feuerwehr und Rettungsdienst. Inhaltlich wurden diese Informationen vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (Referat Psychosoziale Notfallversorgung) erstellt. © Willi Wohlfeil 2016

Achtung! Wenn sich die Anzeichen akuter Belastungen häufen, besonders intensiv und anhaltend über viele Tage oder Wochen auftreten, können dies erste Vorboten für eine ernstzunehmende psychische Erkrankung (Traumafolgestörung) sein. Dann solltest DU weitergehende Hilfe in Anspruch nehmen.

Wir helfen gern bei der Vermittlung!

Anzeichen einer akuten Belastung

Das Erleben eines außergewöhnlichen Einsatzes kann zu körperlichen und seelischen Reaktionen führen. Akute Belastungen können sich zeigen durch:

1. **anhaltende körperliche Erregung** (wie Herzklopfen, Zittern, Schwitzen; vor allem dann, wenn man an den Einsatz erinnert wird)
2. **andauernde Anspannung** (wie besonders wachsam, reizbar oder schreckhaft sein; keinen erholsamen Schlaf finden, sich nicht konzentrieren können.)
3. **„neben sich stehen“** (ein Gefühl wie in einem Film oder Traum, Teilnahmslosigkeit)
4. **Erinnerungslücken** bezüglich des Einsatzes
5. den Einsatz immer **wiedererleben** (Gedanken, Bilder, Gerüche oder andere Sinneseindrücke gehen nicht mehr aus dem Kopf, Alpträume)
6. **alles vermeiden wollen**, was irgendwie an den Einsatz erinnern könnte (wie auch Kameraden, Kollegen)
7. **Niedergeschlagenheit** (wie das Gefühl; keine Freude mehr empfinden zu können)