

## Informationen für Einsatzkräfte

Sie haben einen sehr schwierigen Einsatz geleistet und dabei viele Menschen versorgt und gerettet. Die Bevölkerung hat großen Respekt vor Ihrer Arbeit und erkennt, dass Sie Hervorragendes geleistet haben. Dem schließen wir uns als Ihre Kollegen ausdrücklich an.

Ein Einsatz, wie Sie ihn geleistet haben, kann immer auch Folgen für die Psyche bedeuten. In einigen Fällen werden Sie das 1-2 Tage, manchmal auch ein bis zwei Wochen merken. Sie werden vielleicht schlechter schlafen als sonst oder nachts nicht durchschlafen können, von diesem Einsatz träumen und davon eventuell aufwachen. Tagsüber denken Sie vielleicht öfter an den Einsatz, erinnern sich an Bilder, Geräusche oder Gerüche. Sie sind vielleicht auch reizbarer als sonst, können sich schlechter konzentrieren oder sind schreckhafter. Es können auch körperliche Beschwerden auftreten. Typisch sind Magen-Darm-Beschwerden, Herzklopfen oder ein Spannungsgefühl im Körper. Neben den genannten Reaktionen können auch alle viele andere mögliche Beschwerden auftreten.

Bei allen diesen Reaktionen handelt es sich um normale Reaktionen nach einem belastenden Ereignis. Wichtig ist, dass Sie Ihre Reaktionen einordnen können, eine Erklärung dafür haben: Es handelt sich um eine normale Verarbeitungsstrategie Ihrer Psyche, die ein bisher nicht dagewesenes Ereignis versucht einzuordnen. Genauso wichtig ist es, dass Ihre Partnerin / Ihr Partner, Ihre Familie und Ihre Freunde um diese Reaktionen wissen. Sie können dann verstehen, warum Sie sich anders verhalten als sonst und beziehen diese Verhaltensänderung nicht auf sich. Dann ist es auch leichter für alle, Sie zu verstehen und Sie zu unterstützen.



## Tipps für die Tage nach einem belastenden Ereignis

- Sport und Fitness-Training kann etliche der körperlichen Stressreaktionen erleichtern. Hier gilt so viel wie gut tut, versuchen Sie jedoch nicht sich über Ihr Fitnesslevel hinaus zu verausgaben.
- Reden Sie mit Menschen Ihres Vertrauens - Erzählen ist oft eine große Erleichterung. Konzentrieren Sie sich vor allem darauf wie es Ihnen geht und weniger auf das Ereignis selbst.
- Versuchen Sie auf keinen Fall, Ihre Gefühle mit Alkohol oder anderen Drogen zu mildern - sie kommen wieder und Sie schaden sich und andern erheblich damit!
- Verbringen Sie Zeit mit anderen Menschen.
- Helfen Sie auch Ihren Kameradinnen und Kameraden, indem Sie schauen, wie es den anderen geht und mit ihnen sprechen.
- Wenn Sie nachts nicht schlafen können, kann es hilfreich sein, wenn Sie in diesen Stunden Ihre Erfahrungen in ein Tagebuch schreiben.
- Tun Sie Dinge, die Ihnen gefallen und Ihnen guttun.
- Fällen Sie jetzt keine großen Entscheidungen.
- Den täglichen kleinen Entscheidungen sollten Sie nicht ausweichen. So behalten Sie die Kontrolle über Ihr Leben. Wenn Sie z.B. jemand fragt, was Sie essen wollen, sollten Sie antworten, auch wenn es Ihnen eigentlich egal ist.
- Essen Sie regelmäßig und ausgewogen, auch wenn Sie keinen Hunger haben.
- Versuchen Sie den Routinen in Ihrem Leben weiter nachzugehen. Routinen können helfen um sich auf andere Gedanken zu bringen und zu sehen, dass viele Dinge noch so sind wie vor dem Ereignis.

## Für Freunde und Familienmitglieder

- Das wichtigste, was Sie tun können, ist Zeit miteinander zu verbringen und zuzuhören.
- Wenn Sie nicht gefragt werden, bieten Sie von sich aus an, dass Sie da sind und zuhören können.
- Nehmen Sie Ärger oder Stimmungsschwankungen nicht persönlich.
- Löchern Sie niemanden mit Fragen und akzeptieren Sie ggf. auch ein „Nein“.

## Wie geht es weiter

Bei 97 – 99 % der Einsatzkräfte verschwinden die geschilderten Symptome nach einigen Tagen, manchmal wenigen Wochen, von selbst. Mit den Tipps, die wir Ihnen gegeben haben, können Sie sich selbst und den Menschen in Ihrer Umgebung gut helfen, mit diesen Belastungen umzugehen. Wenn Sie das Gefühl haben, Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen, Vorgesetzten oder vielleicht auch Fachleuten könnten Ihnen weiterhelfen, äußern Sie Ihre Bedürfnisse. Sie können das direkt tun oder sich unter der Rufnummer

**(0261) 9729-1166**

an uns wenden.

Nur in ganz wenigen Fällen bleiben diese Symptome bestehen, verschlimmern sich sogar. Wenn das zutrifft, kann es sein, dass sich eine so genannte Traumafolgestörung entwickelt. Um möglichst schnell herauszufinden ob das der Fall ist, wollen wir mit Ihnen in etwa vier bis fünf Wochen nochmals in Kontakt treten. Wir werden Ihnen anbieten, mit Hilfe eines Fragebogens herauszufinden, ob noch Belastungen bestehen. Sollte das der Fall sein, können wir in einem persönlichen Gespräch klären, ob weitere Maßnahmen erforderlich sind.



Um es nochmals deutlich zu sagen: Mit sehr großer Wahrscheinlichkeit werden Sie mit den Belastungen, die durch diesen Einsatz entstanden sind, gut klar kommen. Wenn Sie die kleinen Tipps beachten, können Sie vielleicht noch besser damit umgehen. Sollte es aber so sein, dass die Belastung nicht nachlässt, ist ein schnelles therapeutisches Eingreifen sehr wichtig, damit Sie weiterhin mit Freude und Engagement Ihre Arbeit bei der Feuerwehr oder Ihrer Hilfsorganisation leisten können. Das ist uns sehr wichtig, denn schließlich werden Sie gebraucht.

Peter Schüßler