



Informationen für Einsatzkräfte nach besonders belastenden Einsätzen

Liebe Kolleginnen und Kollegen, Kameradinnen und Kameraden,

als Einsatzkräfte der Rettungsorganisationen gehen Sie tagtäglich mit Leid und Not vieler Menschen um. Um anderen zu helfen, begeben Sie sich selber in Gefahr. Sie erleben viel mehr kritische Situationen, als die meisten anderen Menschen. Auch bei diesem Einsatz waren Sie stundenlang vor Ort und haben Ihr Bestmöglichstes getan. Für diesen Dienst und für Ihren Einsatz möchten wir Ihnen danken.

Durch Ihre Lebens- und Einsatzerfahrung haben Sie Möglichkeiten entwickelt, wie Sie mit dem Stress und den Erlebnissen ihrer Tätigkeit umgehen können. Sicherlich haben Sie schon bemerkt, dass Stress sehr unterschiedlich empfunden und bewertet wird und dass jeder für sich selber herausfinden muss, was für ihn belastend ist, und was nicht.

Bei besonders schwierigen Einsätzen, die über das „normale Maß“ hinaus gehen oder die Sie persönlich betroffen gemacht haben, können mitunter Stressreaktionen auftreten, wie sie nachfolgend beschrieben sind:

- Übelkeit, Herzrasen, Unruhe oder Nervosität
- Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, Alpträume
- Immer wiederkehrende Bilder oder auch Geräusche vom Einsatzgeschehen
- verändertes Ess-, Trink- oder Rauchverhalten
- geringe Konzentrationsfähigkeit, erhöhte Schreckhaftigkeit
- Rückzug aus sozialen Beziehungen, extreme Schweigsamkeit
- Unausgeglichenheit, starke Stimmungsschwankungen
- Unfähigkeit, Freude und Anteilnahme zu empfinden

Diese Anzeichen sind völlig **normale Reaktionen** des Körpers auf das erlebte Ereignis, das nicht normal ist. In der Regel verschwinden die Stressreaktionen umgehend oder nach einigen Tagen, wenn wir Gelegenheit haben, den Stress abzubauen.

Falls die Stressreaktionen länger als 10 Tage anhalten und als sehr quälend erlebt werden, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden. Hier kann das Einsatznachborge-Team (ENT) Hilfe vermitteln.

Nachbereitung

Negative Reaktionen nach besonders belastenden Einsätzen können verhindert oder gemildert werden, wenn daran gearbeitet wird, die Belastungen wieder abzubauen.

Eine gute Möglichkeit ist das Gespräch mit dem eigenen Lebenspartner, denn dieser ist der Mensch, der einen am besten kennt.

Sehr hilfreich kann ein **Gruppengespräch der Einsatzkräfte** sein, z.B. in Form einer strukturierter Einsatznachbesprechung („debriefing“) mit ENT-Mitgliedern. In einigen Berufsgruppen hat

man gute Erfahrungen mit regelmäßigen Gruppengesprächen gemacht. Sie bieten Gelegenheit, Gefühle und Gedanken zu äußern und einander zu unterstützen.

Auch Einzelgespräche mit professionellen Gesprächspartnern können hilfreich sein. Grundsätzlich ist es immer hilfreich, wenn man sich nach belastenden Einsätzen **selber etwas Gutes tut**. Auch ein Tapetenwechsel, Stressvermeidung und Sport können gut tun.

Mögliche Partner

Im Bereich der Rettungsorganisationen kennen wir professionelle Hilfe bei der Bearbeitung seelischer Belastungen kaum. Es wird vorausgesetzt, dass die Einsatzkräfte mit ihren Problemen selber klarkommen. Dieses funktioniert aber nicht immer. Deshalb sollte eine Zusammenarbeit mit Fachkräften angestrebt werden. Diese Zusammenarbeit ist für viele ein neuer und ungewohnter Gedanke. Das ENT-Brandenburg besteht aus Einsatzkräften der Bereiche Feuerwehr, Rettungsdienst, der Polizei und des THW, die eigens für die Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen ausgebildet und qualifiziert wurden.

Wenn Sie Fragen oder Probleme haben, zögern Sie nicht zu lange, um die Menschen anzusprechen, die sich dafür bereithalten, Ihnen zu helfen. Das ENT-Brandenburg bietet strukturierte Einsatznachbesprechungen oder auch Einzelberatungen an und hilft bei der Vermittlung von Fachreferenten.

Einsatz-Nachsorge-Team Land Brandenburg

Alarmierung über die Leitstelle Potsdam:

Tel: 0331/ 37 01-0

Fax: 0331/ 29 23 55

oder über jede andere Leitstelle im Land Brandenburg

Fachliche Leitung des ENT-Brandenburg:

Dipl. Psych. Susanne Deimling
FF Neuzelle

Koordination des ENT-Brandenburg

Jörg Reichert
BF Potsdam



www.ent-brandenburg.de

Mail: info@ent-brandenburg.de

Normal ist, dass außergewöhnliche Belastungen den Menschen aus der Bahn werfen können, bedingt durch die Natur des Menschen.

Professionell ist, verantwortlich mit diesen Auswirkungen bei sich und den Kameraden/ Kollegen umzugehen.