

Tipps für die Tage nach einem belastenden Ereignis

Für Freunde und Familienmitglieder

- ▶ Das Wichtigste, das ihr tun könnt, ist Zeit mitbringen und zuhören.
- ▶ Wenn Ihr nicht gefragt werdet, bietet von Euch aus an, dass Ihr da seid und zuhören könnt.
- ▶ Fühlt euch nicht zurückgesetzt, wenn eure Bekannten jetzt viel Zeit mit Kollegen und Kameraden verbringen. Die Gemeinschaft und das Gespräch mit Menschen, die das Gleiche erlebt oder eine ähnliche Erfahrung gemacht haben, wirken oft heilend.
- ▶ Achtet zusammen mit euren Bekannten in dieser Zeit besonders auf persönliche Sicherheit.
- ▶ Helft bei den täglichen Arbeiten wie sauber machen, kochen, auf die Kinder aufpassen. Solche Entlastung tut gut.
- ▶ Nehmt Ärger oder Stimmungsschwankungen nicht persönlich.
- ▶ Erzählt euren Bekannten nicht, dass es noch schlimmer hätte sein können. Das ist kein Trost. Versichert ihnen, dass Ihr mit ihnen leidet, dass Ihr Euch bemüht, sie zu verstehen und dass Ihr ihnen helfen wollt.



Das PSU-Team im Kreis Warendorf besteht aus erfahrenen Einsatzkräften der Feuerwehren, der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft, des Deutschen Roten Kreuzes, des Malteser Hilfsdienstes und des Technischen Hilfswerkes. Es arbeitet eng mit den Fachberatern Seelsorge der örtlichen Feuerwehren zusammen und steht jederzeit für Gespräche, Informationen und Nachfragen auch ohne Einhaltung eines Dienstweges bereit. Alle Informationen werden vertraulich behandelt!

Bei belastenden Einsätzen besteht die Möglichkeit, das PSU-Team einsatzbegleitend hinzuzuziehen oder in die Nachsorge einzubeziehen. Die Anforderung erfolgt regelmäßig über die örtliche Einsatzleitung an die Feuer- und Rettungsleitstelle Warendorf.

Darüber hinaus haben alle eingesetzten Einsatzkräfte auch nach einer Einsatznachbesprechung die Möglichkeit, sich direkt an das PSU-Team zu wenden.

E-Mail: psuteam.waf@gmail.com

Informationen und Hinweise nach einem belastenden Ereignis



Für Einsatzkräfte, ihre Familienmitglieder und ihre Freunde

<https://psu-waf.chayns.net/>
E-Mail: psuteam.waf@gmail.com

Besonders belastende Ereignisse

Die Tätigkeit im Einsatzwesen ist mit vielerlei Stressquellen verbunden. Einsatzkräfte sind es gewohnt, angesichts von Gefahr und Leid kompetent und verantwortungsvoll zu handeln. Manchmal jedoch sind sie mit Situationen konfrontiert, die sie an die Grenzen ihrer Belastbarkeit bringen z.B.:

- Tod oder Verletzung eines Kindes
- Mehrere Verletzte oder Tote
- Persönlich bekannte Verletzte oder Tote
- Tod oder Verletzung eines Kameraden
- Eigene Verletzung oder Lebensgefahr
- Unerwartete Situationen, unzutreffendes Meldebild
- Nicht helfen zu können

unterstützende Maßnahmen zur Bewältigung

Um den Belastungen durch extreme Einsätze entgegen zu wirken und körperlichen und seelischen Erkrankungen vorzubeugen, wurde eine Reihe von Unterstützungsprogrammen für Einsatzkräfte entwickelt. Unterschieden werden dabei:

1. Maßnahmen, die Einsatzkräfte darauf vorbereiten, den individuellen Stress vor, während und nach Einsätzen zu verringern (Primäre Prävention).
2. Maßnahmen, die nach belastenden Einsätzen durchgeführt werden, um das Risiko einer Erkrankung zu reduzieren (Sekundäre Prävention). Die derzeit bekannteste und weit verbreitete Einsatznachsorgemethode ist das so genannte Debriefing (z. B. Critical

Incident Stress Debriefing – CISD oder SBE-Einsatznachbereitung).

3. Maßnahmen für Einsatzkräfte, die nach außergewöhnlich belastenden Einsätzen chronische seelische oder körperliche Beschwerden entwickelt haben (Tertiäre Prävention), z. B. Beratung, Coaching und Psychotherapie.

Tipps für die Tage nach einem belastenden Ereignis

Für Einsatzkräfte

- ▶ Sport und Fitness-Training in den nächsten 1-2 Tagen können etliche der körperlichen Stressreaktionen erleichtern.
- ▶ Teil dir deine Zeit ein - lasse dich nicht hängen.
- ▶ Du bist normal und hast normale Reaktionen - mach dich nicht selber verrückt.
- ▶ Rede mit Menschen - Erzählen ist eine wirksame Heilmethode.
- ▶ Versuche nicht, deine Gefühle mit Alkohol oder anderen Drogen zu mildern - sie kommen wieder!
- ▶ Bleib in Kontakt mit anderen - du bist den anderen nicht egal!
- ▶ Führe so gut wie möglich dein normales Leben weiter.
- ▶ Verbringe Zeit mit anderen Menschen.
- ▶ Hilf deinen Kameraden, indem du schaust, wie es den anderen geht und indem ihr eure Gefühle redet.

- ▶ Es ist normal, wenn du dich schlecht fühlst - es ist hilfreich, wenn du darüber mit anderen redest.
- ▶ Wenn du nachts nicht schlafen kannst, kann es gut sein, in diesen Stunden deine Erfahrungen in ein Tagebuch zu schreiben.
- ▶ Tu Dinge, die dir gefallen.
- ▶ Denke daran, dass auch die Menschen in deiner Umgebung ihren Stress haben.
- ▶ Fäll jetzt keine großen Entscheidungen.
- ▶ Den täglichen kleinen Entscheidungen solltest du nicht ausweichen. So behältst du die Kontrolle über dein Leben. Wenn Dich z. B. jemand fragt, was du essen willst, solltest du antworten, auch wenn es dir eigentlich egal ist.
- ▶ Sieh zu, dass du viel Ruhe bekommst.
- ▶ Intensive Gedankenarbeit, Alpträume und sich aufzwingende Erinnerungen sind normal. Versuche nicht, sie wegzudrücken. Sie werden mit der Zeit weniger werden und verschwinden.
- ▶ Iss regelmäßig und ausgewogen, auch wenn Du keinen Hunger hast.

**PSU-Team Kreis Warendorf
- Hilfe für Helfer! –**

auch zu erreichen über:

**Leitstelle für Rettungsdienst, Feuerschutz
und Großschadenslagen Kreis Warendorf**