

Was sind außergewöhnliche Belastungen?

Einsatzkräfte sind gewohnt mit Stress und Belastung umzugehen.

Manche Einsätze können jedoch eine außergewöhnliche seelische Belastung darstellen.

Nicht nur die Opfer von Unfällen, Katastrophen und Gewalt sind dem Risiko ausgesetzt, belastet zu werden, sondern auch deren Helfer.

Auf diese belastenden Einsätze reagiert jeder anders.

Alle Reaktionen sind zunächst angemessene Reaktionen auf außergewöhnliche Belastungen.

Je nach Dauer und Intensität kann sich aber auch eine ernsthafte Erkrankung daraus entwickeln.

Eine Vorbereitung auf belastende Einsätze und frühzeitiges Erkennen von Verhaltensveränderungen hilft bei der Bewältigung.

Worauf solltest Du achten?

Wenn Dir auffällt, dass Du anders bist als sonst und eventuell immer wieder an einen Einsatz zurück denkst, könnte Dein Unwohlsein von Deinen Erlebnissen und Eindrücken in Zusammenhang mit diesem Einsatz stehen.

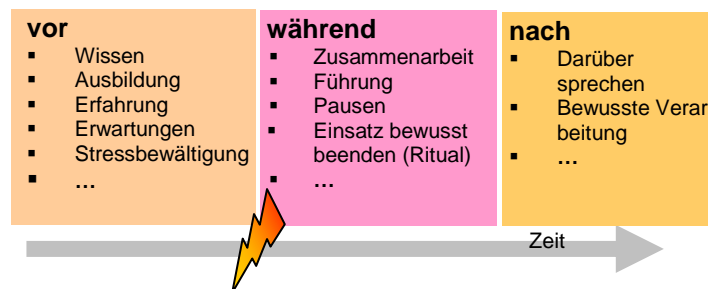
Was kannst Du selbst tun?

Einsatzkräfte haben oft besondere Fähigkeiten entwickelt, mit belastenden und extremen Situationen umzugehen, denn sie erleben durch ihre Tätigkeit mehr derartige Ereignisse als der „Normalbürger“.

Gerade deshalb ist die Unterstützung durch Kameraden/ Kollegen und Führungskräfte so wichtig, da diese den gleichen Hintergrund und auch Erfahrungen mit der Verarbeitung belastender Einsätze haben.

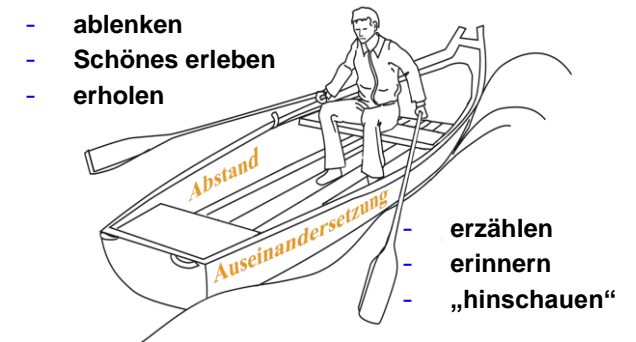
Entscheidend ist allerdings letztlich, wie jede Einsatzkraft selbst mit den erlebten Belastungen umgeht.

Was gibt es für unterstützende Maßnahmen?



Tipps für eine gute Verarbeitung von außergewöhnlich belastenden Einsätzen:

- Informiere Deine Familie, suche deren Unterstützung und nimm sie an.
- Behalte vertraute Alltagsgewohnheiten und gewohnte, aufmunternde Freizeitaktivitäten bei.
- Nimm Dir Zeit zur Erholung, mach Pausen, vermeide zusätzlichen Stress.
- Nimm Dir aber auch Zeit für die Verarbeitung: Sprich über das Erlebte, schreibe Deine Eindrücke auf,...
- Treibe Sport, gehe spazieren, etc.



Was mache ich, wenn es nicht besser wird?

Grundlegende Veränderungen im Befinden sollten nicht länger als **zwei bis vier Wochen** andauern.

Wenn dies doch der Fall ist, solltest Du Dich an jemanden wenden, der sich damit auskennt.

Dafür gibt es in Deinem Landkreis die Feuerwehr-Peers, die direkt aus der Feuerwehr kommen und wissen, wie ein Feuerwehreinsatz läuft.

Wenn Du Fragen hast, dann wende Dich an einen Vertrauten aus der Feuerwehr oder direkt an Deinen Ansprechpartner für psychosoziale Notfallversorgung (siehe Rückseite).

Kontakt:

Ansprechpartner PSNV Feuerwehr
im Landkreis Aichach-Friedberg

Angela Hammerl

Mobil 0151/57280441

Email: angela.hammerl@kbi-aic-fdb.de

—————
Nachsorgeteam des
Bezirksfeuerwehrverbandes
Schwaben

Hotline 0160/8592496

—————
Dieser Flyer wurde Dir überreicht von:

Quellen:

LMU – Department Psychologie

BBK – Bundesamt für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

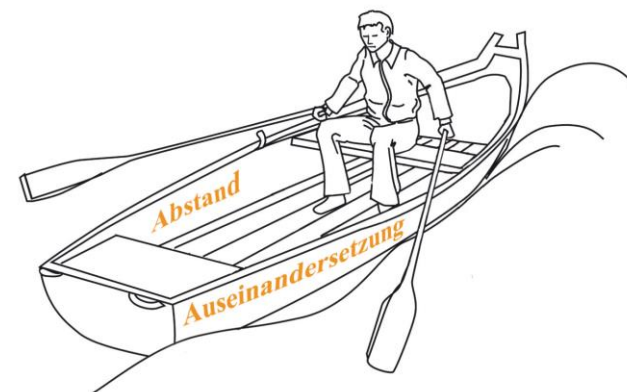
www.einsatzkraft.de

Prävention im Einsatzwesen

Außergewöhnliche seelische Belastungen im Einsatz

und

was man dagegen tun kann



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 umzugehen.