

Was sind außergewöhnliche Belastungen?

Einsatzkräfte sind es 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 Ereignisse.

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 fachlichen Hintergrund und auch Erfahrungen mit der Verarbeitung belastender Einsätze haben.

Entscheidend ist allerdings letztendlich, wie jede Einsatzkraftselbst mit den erlebten Belastungen umgeht.

Was gibt es für unterstützende Maßnahmen?

| | |
|--------------------------------|--|
| Vor einem Einsatz | Wissen Ausbildung Erfahrungen Erwartungen Stressbewältigung ... |
| Während eines Einsatzes | Zusammenarbeit Führung Pausen Einsatz bewusst beenden (Ritual) ... |
| Nach einem Einsatz | Darüber sprechen Bewusst verarbeiten ... |



Tipps für eine gute Verarbeitung von außergewöhnlichen Einsätzen

1. Informiere Dir wichtige **Menschen** in Deinem Umfeld und suche deren Unterstützung.
2. Behalte vertraute **Alltagsgewohnheiten** und gewohnte aufmunternde Freizeitaktivitäten bei.
3. Nimm Dir Zeit zur **Erholung**, mach Pausen vermeide zusätzlichen Stress.
4. Nimm Dir aber auch Zeit für die **Verarbeitung**: Sprich über das Erlebte oder schreib Deine Eindrücke auf.
5. Treibe mäßig **Sport**, gehe Spazieren, etc.

