

## Was können Sie tun?

Einsatzkräfte haben oft besondere Fähigkeiten entwickelt, mit belastenden und extremen Situationen umzugehen. Anders als „Normalbürgerinnen und -bürger“ erleben Sie in ihrem Haupt- oder Ehrenamt viele belastende Ereignisse. Um diese Eindrücke zu bewältigen, können Sie selbst einiges tun, das Ihren Schutzmechanismus stärkt:

- die eigenen Gefühle und Reaktionen akzeptieren: sie sind kein Zeichen von Schwäche, sondern Resultat der geleisteten Arbeit!
- Abstand gewinnen (sich z.B. Zeit zur Erholung gönnen, Pausen machen)
- anhaltendes „Auf-Hochtouren-Laufen“ mit aktiver Entspannung angehen (Sport, Spaziergänge)
- aber: sich auch Zeit für die Verarbeitung nehmen (z.B. mit vertrauten Menschen über das Erlebte sprechen oder Eindrücke aufschreiben)
- Unterstützung bei Familie, im Freundeskreis oder in der Kameradschaft/im Kollegenkreis suchen und annehmen
- vertraute Alltagsgewohnheiten und Freizeitaktivitäten beibehalten, sie sind wichtige Stützen, um wieder ins Lot zu kommen
- auf gesunde Ernährung und Fitness achten.

**Vorsichtig beim Gebrauch von Alkohol. Gerade dann, wenn der Alkohol zunächst zu beruhigen und zu lindern scheint, kann er zum Problem werden. Die Verarbeitung von Einsatzbelastungen wird dadurch eher verhindert und es werden neue Probleme geschaffen.**

## Was können Familienmitglieder und Freunde tun?

Ein belastender Einsatz wirkt sich auf die gesamte Umgebung aus. Geduld und Verständnis aller Beteiligten sind gefordert. Was Familie und Freundeskreis tun können, ist einfach da zu sein, zuzuhören und Zeit zu haben. Denn nicht Ratschläge, sondern Dasein und Aufmerksamkeit helfen. Wichtig ist, dass Familie und Freundeskreis über ihre aktuelle Situation informiert sind. Denn dann gelingt es ihnen besser, Stimmungsschwankungen nicht persönlich zu nehmen, sondern als Ausdruck der momentanen Belastung zu verstehen.

## Wer kann Sie fachgerecht unterstützen?

### Einsatznachsorgeteams in den Feuerwehren

In vielen Feuerwehren gibt es bereits Einsatznachsorgeteams, bestehend aus so genannten psychosozialen Ansprechpartnerinnen und -ansprechpartnern (wie Feuerwehrseelsorge) und Peers (speziell geschulte Kollegen und Kolleginnen/Kameraden und Kameradinnen), die für ein Gespräch bereit stehen. **Strikte Vertraulichkeit und Verschwiegenheit müssen garantiert sein.**

### Unfallkassen

Verschiedene Träger der gesetzlichen Unfallversicherung der Feuerwehren halten eigene Angebote zur psychosozialen Unterstützung der Einsatzkräfte vor. Informieren Sie sich präventiv bei ihrem Unfallversicherungsträger darüber, so dass Sie im Bedarfsfall auf dessen Strukturen zurückgreifen können.

**TIPP: Notieren Sie hier den Namen und die Telefonnummer eines Ansprechpartners/einer Ansprechpartnerin und legen das Merkblatt zu Ihren Unterlagen.**

### Stiftung Hilfe für Helfer

Dieses Informationsblatt ist ein Angebot der Stiftung „Hilfe für Helfer“ des Deutschen Feuerwehrverbandes.

Weitere Exemplare und andere Materialien zum Thema psychosoziale Hilfe für Helferinnen und Helfer erhalten Sie kostenfrei unter:



#### Stiftung „Hilfe für Helfer“

Reinhardtstraße 25  
10117 Berlin  
info@hilfuerhelfer.de  
www.hilfuerhelfer.de

Inhaltlich wurden diese Informationen vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (Referat PsychKM) erstellt.



## Nach einem belastenden Einsatz...

» Reaktionen «

» Verarbeitung «

» psychosoziale Hilfen «

[www.hilfuerhelfer.de](http://www.hilfuerhelfer.de)

## Was sind außergewöhnliche Belastungen?

Sie leisten als Einsatzkraft außergewöhnliche Arbeit für unsere Gesellschaft. Ihre Hilfe für andere führt Sie selbst jedoch manchmal an die Grenzen der Belastbarkeit. Das kann zu ernsthaften Erkrankungen führen.

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

Welche Ereignisse und Einsatzsituationen besonders belastend sind, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Die Erfahrung zeigt, dass Situationen, bei denen Angst, Hilflosigkeit und tiefes Entsetzen empfunden wird, von den meisten Einsatzkräften als sehr belastend empfunden werden. Dazu gehören Einsätze mit

- mehreren Verletzten oder Toten
- Verletzung oder Tod eines Kameraden/einer Kameradin bzw. eines Kollegen/einer Kollegin
- eigener körperlicher Verletzung oder Lebensgefahr
- Leid, Verletzung oder Tod von Kindern.

Kommen weitere Belastungen hinzu, wie beispielsweise ein Übermaß an körperlichen Anforderungen, unklare Führungsstrukturen, ungünstige organisationsinterne Arbeitsabläufe oder zwischenmenschliche Konflikte, kann sich die psychische Verwundbarkeit der Einsatzkraft deutlich erhöhen.



## Anzeichen einer akuten Belastung

Das Erleben von starken Einsatzbelastungen kann zu körperlichen und seelischen Reaktionen führen. Akute Belastungen zeigen sich z.B. durch:

- anhaltende körperliche Erregung (wie Herzklopfen, Zittern, Schwitzen; vor allem dann, wenn man an den Einsatz erinnert wird)
- andauernde Anspannung (wie besonders wachsam, reizbar oder schreckhaft sein; keinen erholsamen Schlaf finden, sich nicht konzentrieren können)
- „neben sich stehen“ (ein Gefühl wie in einem Film oder Traum, Teilnahmslosigkeit)
- Erinnerungslücken bezüglich des Einsatzes
- den Einsatz immer „wiedererleben“ (Gedanken, Bilder, Gerüche oder andere Sinneseindrücke gehen nicht mehr aus dem Kopf, Alpträume)
- alles vermeiden wollen, was irgendwie an den Einsatz erinnern könnte (wie auch Kameraden und Kameradinnen, Kollegen und Kolleginnen)
- Niedergeschlagenheit (wie das Gefühl, keine Freude mehr empfinden zu können).

## Normale Reaktionen und Vorboten einer Erkrankung

Stress und Aufregung gehören zu Einsätzen dazu. Zur Verarbeitung werden zusätzliche Kräfteressourcen mobilisiert. Jeder hat seine eigene Art, mit Eindrücken von Einsätzen umzugehen. Bei außergewöhnlich belastenden Einsätzen ist es normal, dass es länger dauert, bis man „abschalten“ kann. Bilder, Gerüche und andere Sinneseindrücke bleiben zunächst im Kopf. Oft ist die erste Zeit aber auch von einem Gefühl der Unwirklichkeit geprägt. Erst nach und nach kann man das Geschehen an sich heranlassen. Viele sind dann sehr aufgewühlt, wenn das Ereignis innerlich wieder erlebt wird. Nach einigen Tagen klingen diese Reaktionen in der Regel wieder ab.

Mögliche erste Anzeichen für eine Erkrankung sind länger anhaltende depressive Verstimmtheit und Antriebslosigkeit, starke Stimmungsschwankungen, Ängste, Schuldgefühle und ständiges Grübeln noch lange nach dem belastenden Ereignis, aber auch ein erhöhter Konsum von Alkohol, Schlaf- und Beruhigungsmitteln, dauerhaft ständige Konflikte mit Anderen oder lang anhaltende Erschöpfung.

### ACHTUNG!

Wenn sich die Anzeichen akuter Belastungen häufen, besonders intensiv und anhaltend über viele Tage oder Wochen auftreten, können dies erste Vorboten für eine ernstzunehmende psychische Erkrankung (Traumafolgestörungen wie Posttraumatische Belastungsstörung oder andere) sein.