

Weitere Hilfe

Es gibt Ereignisse, die einen Menschen so stark belasten können, dass es ratsam ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn die zuvor beschriebenen normalen Reaktionen länger als 4 Wochen andauern.

Besondere Anzeichen sind,

- wenn Du den Eindruck hast, dass sich Deine Empfindungen und Gefühle während langer Zeit nicht wieder normalisieren,
- wenn Du ständig von Alpträumen gequält wirst oder andauernd an Schlafstörungen leidest,
- wenn Du häufige ungewollte Erinnerungen an das Ereignis hast,
- wenn Du gewisse Situationen oder Orte meidest, die Dich an das Ereignis erinnern,
- wenn Du seit dem Ereignis (mehr) rauchst, Alkohol trinkst, Drogen oder viele Medikamente einnimmst,
- wenn Deine Beziehungen stark darunter leiden oder sich sexuelle Schwierigkeiten entwickelt haben,
- wenn Du mit niemandem über Deine Gefühle sprechen kannst, obwohl Du das Bedürfnis dazu hast,

Nimm diese Zeichen ernst. Es ist dann besonders wichtig, Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen, um ernsthafte Folgeerkrankungen zu vermeiden.

In Absprache mit dem Landkreis und dem KFV NWM wird diese Hilfe für die Feuerwehrangehörigen durch speziell geschultes Personal angeboten. Zur Zeit stehen den Kameraden hierfür die im Landkreis beheimateten Mitarbeiter des Teams zur psychosozialen Unterstützung für Einsatzkräfte in M-V als Ansprechpartner zur Verfügung. Diese Mitarbeiter sind zum Teil Kameraden aus Hilfsorganisationen. Die Kameraden des Teams kommen auch in die Feuerwehr, um auf schwere Einsätze vorzubereiten. Wenn sie über die Leitstelle alarmiert werden, kommen sie zum Einsatzort. Sie bleiben auch danach für helfende kollegiale Gespräche. Ebenso vermitteln sie weiterführende Hilfe.

An den Einsatzleiter

Dokumentiere für Dich jeden mit starker Belastung verbundenen Einsatz mit den Namen der eingesetzten Kräfte, auch wenn Du keine Hilfe anforderst! Denn auch nach Jahren kann dieses Ereignis als Arbeitsunfall gewertet werden.

Mehr Informationen zu professioneller Hilfe erhaltet Ihr über:

Tino Koeppel
01 75 / 6 79 09 59 oder über
Ulf Heller
01 75 / 5 78 83 17 oder über den
Kreisfeuerwehrverband NWM
03 84 82 / 22 83 33 oder über die
HFUK Nord
03 85 / 3 03 17 00

KREISFEUERWEHRVERBAND NORDWESTMECKLENBURG



Informationen für Einsatzkräfte der Feuerwehr und ihre Angehörigen im Landkreis Nordwestmecklenburg

Empfehlungen für den Umgang mit Belastungs-Reaktionen nach schweren Einsätzen

In Zusammenarbeit mit dem
Landkreis Nordwestmecklenburg

Mit diesem Faltblatt stellen wir ein paar Informationen zur Verfügung, die für Einsatzkräfte nach belastenden Einsätzen wichtig sein können.

Mögliche Reaktionen

Außergewöhnliche Ereignisse, die mit starken Belastungen verbunden sind, wie Unfälle oder Katastrophen, rufen bei vielen Einsatzkräften vorübergehend starke Reaktionen und Gefühle hervor. Davon können auch Augenzeugen und Helfer betroffen sein.

Unmittelbar nach einem schweren Einsatz, aber auch erst nach 2-3 Tagen können bei den Helfern zum Beispiel folgende Reaktionen auftreten:

- Hilflosigkeit
- Angst
- Niedergeschlagenheit
- Schuldgefühle
- heftige Stimmungsschwankungen
- Orientierungslosigkeit
- Ratlosigkeit
- Unfähigkeit, alltägliche Handlungen auszuführen

Diese und ähnliche Reaktionen sind nach einem außergewöhnlich belastenden Ereignis normal. Die Reaktionen lassen meist in wenigen Tagen nach.

Manchmal können aber auch zusätzliche Beschwerden auftreten, wie z. B.:

- starke Nervosität, Schreckhaftigkeit
- Schlafstörungen, Alpträume
- Gefühl der Sinnlosigkeit, Hoffnungslosigkeit
- Erinnerungslücken, Konzentrationsprobleme
- quälende Erinnerungen oder Bilder, die sich aufdrängen
- Appetitlosigkeit, starke Müdigkeit
- verstärktes Bedürfnis nach Alkohol oder Beruhigungsmitteln

Auch diese Reaktionen lassen üblicherweise von Woche zu Woche nach und verschwinden schließlich ganz.

Was kannst Du als betroffene Einsatzkraft für Dich selbst tun?

Wenn Du einen besonders belastenden Einsatz erlebt hast, kann es hilfreich sein, sich Ruhe zu gönnen. Nimm Dir Zeit, um das Geschehene zu verarbeiten und Dich zu erholen.

Achte vermehrt auf Deine momentanen Bedürfnisse und nimm Dir Zeit dafür.

Unterdrücke Deine Gefühle nicht, sprich mit vertrauten Personen darüber.

Versuche, sobald als möglich zu Deinem gewohnten Alltagsablauf zurückzukehren.

Erwarte nicht, dass die Zeit Deine Erinnerungen einfach auslöscht. Deine momentanen Gefühle werden Dich noch länger beschäftigen.

Verbringe auch Zeit mit jenen Dingen, die Dir üblicherweise Freude bereiten und zur Entspannung dienen.

Zögere nicht, Dir Hilfe zur psychosozialen Unterstützung einzufordern.

Was können Angehörige und Freunde für Dich tun?

Das Verständnis von Angehörigen und Freunden kann sehr viel dazu beitragen, dass betroffenen Einsatzkräfte mit dem Erlebten besser zurechtkommen. Oft tut schon das Gefühl, nicht allein zu sein, sehr gut.

Wenn betroffene Einsatzkräfte über ihre Erlebnisse sprechen, dann hören Sie zu und nehmen Sie sich Zeit. Nehmen Sie die Gefühle der Betroffenen ernst.

Nach manchen Ereignissen ist es notwendig, verschiedene Dinge zu organisieren und zu erledigen. Eine praktische Unterstützung kann sehr entlastend wirken. Grundsätzlich ist es jedoch wichtig, die betroffenen Einsatzkräfte dabei zu unterstützen, dass sie so bald wie möglich den gewohnten Tagesablauf wieder aufnehmen können.