

## Nach einem belastenden Einsatz ...

Empfehlungen des Bundesfeuerwehrarztes – Folge XIV

Diese Ausgabe der Erste-Hilfe *kompakt* beschäftigt sich mit den seelischen Belastungen der Einsatzkräfte nach einem schweren Einsatz. Dieses Thema ist besonders wichtig, betrifft es doch die Gesundheit der eigenen Kolleginnen und Kollegen bzw. Kameradinnen und Kameraden.

### 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.



Belastende Einsätze können krank machen. Wichtig ist daher, sich bereits vor schweren Einsätzen mit dem Thema auseinanderzusetzen.

© Jürgen Paulig / studio jp

Welche Ereignisse und Einsatzsituationen besonders belastend sind, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Die Erfahrung zeigt, dass bestimmte Ereignisse häufig als belastend empfunden werden. Dazu gehören:

- Mehrere Verletzte oder Tote
- Verletzung oder Tod eines Kameraden/Kollegen
- Eigene körperliche Verletzung oder Lebensgefahr
- Leid, Verletzung oder Tod von Kindern
- Unklares, unzutreffendes Meldebild oder unklare Führungsstrukturen
- Hilflosigkeit, eigene Kompetenzen nicht einbringen können.

### Normale Reaktionen und Verbote einer Erkrankung

Stress und Aufregung gehören zu Einsätzen dazu. Zur Verarbeitung werden zusätzliche Kräfteressourcen mobilisiert. Jeder hat seine eigene Art, mit Eindrücken

**Bundesgeschäftsstelle**  
Reinhardtstraße 25  
10117 Berlin  
*Telefon*  
(0 30) 28 88 48 8-00  
*Telefax*  
(0 30) 28 88 48 8-09  
*E-Mail*  
info@dfv.org  
*Internet*  
www.dfv.org

**Präsident**  
Hans-Peter Kröger

von Einsätzen umzugehen. Bei außergewöhnlich belastenden Einsätzen ist es normal, dass es länger dauert, bis man „abschalten“ kann. Bilder, Gerüche und andere Sinneseindrücke bleiben im Kopf.

Oft ist die erste Zeit aber auch von einem Gefühl der Unwirklichkeit geprägt. Es ist schwer, in vollem Umfang zu verstehen, was geschehen ist. 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 depressive Verstimmtheit und Antriebslosigkeit, starke Stimmungsschwankungen, Ängste, Schuldgefühle, ständiges Grübeln, erhöhter Konsum von Alkohol, Schlaf- und Beruhigungsmitteln, ständige Konflikte mit Anderen, körperliche Beschwerden 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 (Traumafolgestörung) sein.

**Anzeichen einer akuten Belastung**

Das Erleben eines außergewöhnlichen Einsatzes kann zu körperlichen und seelischen Reaktionen führen. Akute Belastungen zeigen sich zum Beispiel 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 Kollegen)
- Niedergeschlagenheit (wie das Gefühl; keine Freude mehr empfinden zu können)

### **Was können Sie tun?**

Einsatzkräfte haben oft besondere Fähigkeiten entwickelt, mit belastenden und extremen Situationen umzugehen. Anders als der „Normalbürger“ 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 zum Beispiel Zeit zur Erholung gönnen, Pausen machen)
- Anhaltendes „Auf-Hochtouren-Laufen“ mit aktiver Entspannung angehen (Sport, Spaziergänge)
- Aber: sich auch Zeit für die Verarbeitung nehmen (zum Beispiel mit vertrauten Menschen über das Erlebte sprechen oder Eindrücke aufschreiben)
- Unterstützung bei Familie und Freunden suchen und annehmen
- Vertraute Alltagsgewohnheiten und Freizeitaktivitäten beibehalten; sie sind wichtige Stützen, um wieder ins Lot zu kommen.

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. Familien und Freunde können einfach da sein, zuhören und Zeit haben. Denn nicht Ratschläge, sondern Dasein und Aufmerksamkeit helfen. Wichtig ist, dass Familie und Freunde über Ihre aktuelle Situation informiert sind. Denn dann gelingt es ihnen besser, Stimmungsschwan-

kungen 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 sogenannten psychosozialen Ansprechpartnern (wie Feuerwehrseelsorger) und Peers (speziell geschulte Kollegen / Kameraden), die für ein Gespräch bereit stehen. Strikte Vertraulichkeit und Verschwiegenheit müssen garantiert sein.

#### *(Feuerwehr-) 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.

### **Weitere Informationen**

... finden Sie zum Beispiel auf der Seite der Feuerwehr-Unfallkasse Niedersachsen unter [www.fuk.de/psychosoziale-unterstuetzung](http://www.fuk.de/psychosoziale-unterstuetzung). Auch das BBK bietet auf seiner Homepage [www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de) unter dem Suchbegriff „PSU“ viele Informationen an.

Berlin, Februar 2012

Inhaltlich wurden diese Informationen vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) – Referat Psychosoziale Notfallversorgung – erstellt.

*Diese Ausgabe sowie alle weiteren Folgen unserer Serie „Erste-Hilfe kompakt“ finden Sie auch auf dem entsprechenden Internetportal auf der Homepage des DFV unter*

[www.feuerwehrverband.de/erste-hilfe-kompakt.html](http://www.feuerwehrverband.de/erste-hilfe-kompakt.html)

*Die Seite finden Sie auch, wenn Sie den QR-Code rechts oben nutzen. Halten Sie dazu einfach Ihr Mobiltelefon mit aktiviertem QR-Reader vor das Muster.*

