

• Hilfe nach belastenden Einsätzen:

Wenn die Seele überläuft

Für Feuerwehrangehörige gehört eine Alarmierung zum Alltag. Für jeden läuft dann eine gewisse Routine ab, auch wenn die Situationen immer wieder andere sind.

Es gibt jedoch manchmal Einsätze, bei denen Einsatzkräfte mit extremen Erlebnissen konfrontiert werden, wie z. B.:

- ▶ **Tod oder schwere Verletzung eines Kollegen / Kameraden im Einsatz**
- ▶ **Große Anzahl von Verletzten und / oder Getöteten**
- ▶ **Identifikation der Einsatzsituation mit dem persönlichen Umfeld**
- ▶ **Opfer, die persönlich bekannt oder verwandt sind**
- ▶ **Tod von Kindern**



Nachdem die Einsatzbereitschaft wiederhergestellt ist und Ruhe einkehrt, beginnt die Auseinandersetzung mit dem Erlebten. Gefühlsreaktionen auf Extremeinsätze sind dann genauso normal wie körperliche Reaktionen. Sie klingen nach einiger Zeit wieder ab.

Manchmal jedoch stoßen auch erfahrene und routinierte Einsatzkräfte bei der Verarbeitung belastender Ereignisse an ihre Grenzen. Eine gute Ausbildung sollte das Thema „Einsatzbelastungen in der Feuerwehr“ mit erfassen. Dabei können die Grundlagen zum offenen Umgang der Feuerwehrangehörigen mit belastenden Ereignissen gelegt werden. Den Führungskräften der Feuerwehr wird hier eine zusätzliche Fürsorgepflicht für ihre Einsatzkräfte zuteil. So sollte die Möglichkeit eines Gespräches mit dem jeweiligen Helfsteam im Landkreis bereits im Vorfeld gesucht und genutzt werden.

Wenn es einfach zu viel wird ...

... lassen einem die Einsatzerlebnisse keine Ruhe. Fragen und Bilder rauben den Schlaf. Die folgenden Symptome sind ein Zeichen dafür, dass das Erlebte nur schwer verarbeitet werden kann. Sie können unmittelbar oder auch mit Verzögerung nach dem Einsatzgeschehen auftreten:

- ▶ **Belastende Bilder, Gedanken und Eindrücke wie Geräusche und Gerüche drängen sich immer wieder auf.**
- ▶ **Es kommt zu Schlafstörungen, Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit und Konzentrationsstörungen.**
- ▶ **Emotionale Taubheit entwickelt sich, z. B. in Form von allgemeinem Rückzug und Interessenverlust.**
- ▶ **Versagensängste und Selbstzweifel treten auf, man vermeidet bestimmte Tätigkeiten und Handlungen.**

Sind Sie als Feuerwehrangehöriger nach einem belastenden Einsatz längere Zeit von diesen Symptomen betroffen, kann das ein Anzeichen für eine drohende Erkrankung sein. Achten Sie auch auf Bemerkungen Ihnen nahestehender Personen. Diese erkennen am ehesten, wenn sich Ihr Verhalten verändert. Reden Sie in diesem Fall vertraulich mit Ihrem Wehrführer, oder wenden Sie sich an einen der untenstehenden Ansprechpartner. Diese können qualifiziert weiterhelfen. Ein rasches Erkennen der Symptome und eine schnelle, kompetente Hilfe verhindern gesundheitliche Folgeschäden!



Wenn Sie als Einsatzleiter feststellen, dass das **Einsatzgeschehen** eine **erhöhte psychische Belastung** für Ihre Kameraden bedeutet, dann fordern Sie **Hilfe** über Ihre **Leitstelle** direkt zum Einsatzort oder zu einem späteren Zeitpunkt zu einer Nachbesprechung an.

Ausgebildete Spezialisten werden Ihrem Team dann zur Seite stehen, wenn es darum geht, belastende Erlebnisse zu verarbeiten und gegebenenfalls weitere Hilfe bis hin zur medizinischen Betreuung im Einzelfall veranlassen.

Ansprechpartner

- **Für Mecklenburg-Vorpommern:**

Landesarbeitsgruppe Notfallbegleitung Mecklenburg-Vorpommern

www.notfallbegleitung-mv.de

- **Für Schleswig-Holstein:**

Arbeitsgemeinschaft "Retter in (der) Not - Stressbewältigung nach belastenden Einsätzen für Einsatzkräfte des Rettungsdienstes, der Feuerwehren, und des Katastrophenschutzes in Schleswig-Holstein"

www.retter-in-not.de

Die Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord ist Ihr zuständiger Unfallversicherungsträger und hilft Ihnen als Angehöriger einer Freiwilligen Feuerwehr auch nach einem für Sie belastenden Einsatz weiter. Bitten Sie die Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord in einem solchen Fall um Hilfe, werden Ihnen ausgewählte Spezialisten vermittelt, die mit gezielten Behandlungsmethoden helfen, Ihr Wohlbefinden wieder zu stabilisieren. Parallel hierzu sollten – soweit nicht bereits geschehen – folgende Maßnahmen eingeleitet werden:

1. Unfallanzeige erstellen und einsenden.

2. Arztbesuch veranlassen.

- Bei seelischen Störungen kann ein Arzt des Vertrauens aufgesucht werden (z. B. der Hausarzt).
- Bei zusätzlich auftretenden organischen Störungen ist ein Aufsuchen eines Durchgangsarztes erforderlich.

Für weitere Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiter der Hanseatischen Feuerwehr-Unfallkasse Nord gerne zur Verfügung:

Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord		
Landesgeschäftsstelle Mecklenburg-Vorpommern Bertha-von-Suttner-Straße 5 19061 Schwerin	Landesgeschäftsstelle Hamburg Berliner Tor 49 20099 Hamburg	Landesgeschäftsstelle Schleswig-Holstein Hopfenstraße 2d 24114 Kiel
Telefon: 0385/3031-700 Telefax: 0385/3031-706 E-Mail: info@hfuk-nord.de Internet: www.hfuk-nord.de	Telefon: 040/30904-9247 Telefax: 040/30904-9181 E-Mail: info@hfuk-nord.de Internet: www.hfuk-nord.de	Telefon: 0431/603-2113 Telefax: 0431/603-1395 E-Mail: info@hfuk-nord.de Internet: www.hfuk-nord.de

Ihre Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord

© Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord 2006

[B 5 – „Fitness und Gesundheit“] – Hilfe nach belastenden Einsätzen