

# 112



Wenn  
es plötzlich  
**ZU VIEL**  
wird...

Informationen und  
Empfehlungen  
für Einsatzkräfte

[www.psu-steinfurt-feuerwehren.de](http://www.psu-steinfurt-feuerwehren.de) **Kontakt**

Wenn du nach einem als belastend empfundenen Einsatz mit einem Menschen über das Erlebte und/oder dein Befinden reden möchtest, kannst du dich jederzeit an ein Mitglied des PSU Teams der Feuerwehren des Kreises Steinfurt wenden.

Unsere Erfahrungen haben gezeigt, dass neben Einzelgesprächen auch strukturierte Nachsorgegespräche in Gruppen helfen, mit dem Erlebten besser umzugehen.

Wenn ein Einzel- oder Gruppengespräch gewünscht wird, nimm bitte mit einer der nachfolgenden Person Kontakt auf :

**Jörg Zweihoff**  
Leiter PSU-Team, Fachberater Seelsorge  
[joerg.zweihoff@psu-steinfurt-feuerwehren.de](mailto:joerg.zweihoff@psu-steinfurt-feuerwehren.de)  
Mobil: 0173 5348071

**Anne Fasel**  
Fachliche Leiterin, Gemeindebrandinspektorin  
[anne.fasel@psu-steinfurt-feuerwehren.de](mailto:anne.fasel@psu-steinfurt-feuerwehren.de)  
Mobil: 0160 96696405

**Theo Freckmann**  
Teamkoordinator  
[theo.freckmann@psu-steinfurt-feuerwehren.de](mailto:theo.freckmann@psu-steinfurt-feuerwehren.de)  
Mobil: 0170 1874544



Oder einer PSU-Einsatzkraft und Mitglied des PSU Teams aus eurer Feuerwehr.

**DU**

warst an einem außergewöhnlichen Einsatz als Helfer beteiligt. Deshalb möchten wir dich mit diesem Flyer über mögliche Reaktionen informieren, die nach einem solchen Einsatz auftreten können.

Da jeder Mensch seine Erlebnisse anders verarbeitet, zeigt dieser Flyer eine Vielzahl möglicher Reaktionen auf, die sich zeigen können. Nicht alles, was hier aufgeführt ist, muss auf dich zutreffen.

**Ansprechpartner vor Ort:**

**Name:** .....

**Funktion:** .....

**Mail:** .....

**Telefon:** .....



**PSU Team**  
**DER FEUERWEHREN**  
**KREIS STEINFURT**

## Typische Reaktionen

Nach einem als belastend erlebten Einsatz können bei Einsatzkräften unterschiedliche Reaktionen auftreten, die sich auf körperlicher, gedanklicher, seelischer und/oder der Verhaltensebene zeigen. Sie sind dem Schutz- und Verarbeitungsspektrum unserer Seele zuzuschreiben.

**Grundsätzlich gilt, dass es sich hierbei um angemessene Reaktionen eines gesunden Menschen auf ein abnormales Ereignis handelt.**

Deshalb solltest du dich durch sie nicht verunsichern lassen. In der Regel lassen die Reaktionen mit Abstand zum Einsatz an Umfang, Häufigkeit und Intensität nach und verschwinden gänzlich. Das kann schon nach kurzer Zeit der Fall sein, aber auch erst nach einigen Tagen oder auch noch später.

Jeder Mensch hat im Laufe des Lebens seine eigenen Fähigkeiten und Strategien entwickelt, mit belastenden Erfahrungen umzugehen bzw. sie zu bewältigen. Was für den einen hierbei wichtig und hilfreich ist, gilt nicht grundsätzlich auch für den anderen. Unterstützende Maßnahmen, wie in diesem Flyer unter „Was kann ich tun...“ beschrieben, sind hierbei sehr hilfreich.

Wie kann der Alltag einer Einsatzkraft nach einem als belastend erlebten Einsatz aussehen?

Die erste Zeit ist oft von Unwirklichkeit geprägt. Das im Einsatz Erlebte entspricht nicht dem eigenen Weltbild und lässt sich nur schwer verstehen.

Teile des Einsatzes drängen sich szenisch, in Bildern oder Gedanken, immer wieder auf. Sei es am Tag plötzlich und unerwartet und man hat das Gefühl wieder mittendrin zu sein oder des Nachts in Form von Alpträumen.

Die Einsatzkraft erlebt sich dabei, dass sie Situationen und Orte, die mit dem Erlebten in Verbindung gebracht werden und Erinnerungen hervorrufen können, vermeidet.

## Mögliche Reaktionen

### Körperliche Reaktionen

- ▶ Erhöhte Puls- und Atemfrequenz
- ▶ Zittern und Schwitzen
- ▶ Muskelverspannungen
- ▶ Übelkeit, Magen- und Brustdruck
- ▶ Magenbeschwerden
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Alpträume
- ▶ Erschöpfungszustände

### Gedankliche Reaktionen

- ▶ Konzentrationsstörungen
- ▶ Wahrnehmungseinschränkungen
- ▶ Zwanghafte Erinnerungen
- ▶ Realitätsverlust
- ▶ Gedächtnisstörungen
- ▶ Schuldzuweisungen

### Gefühlsmäßige Reaktionen

- ▶ Hoffnungslosigkeit
- ▶ Hilflosigkeit
- ▶ Traurigkeit
- ▶ Wut, Angst
- ▶ Gefühlstaubheit
- ▶ Reizbarkeit

### Reaktionen im Verhalten

- ▶ Aggressives Verhalten
- ▶ Appetitlosigkeit, Esssucht
- ▶ Schweigsamkeit, Dauerreden
- ▶ Übermäßiges Rauchen oder Trinken
- ▶ Ruhelosigkeit, sozialer Rückzug

### Veränderungen im Lebenskonzept

- ▶ Selbstzweifel, Misstrauen gegenüber allem
- ▶ Verlust des Weltverständnisses

## Was du tun kannst

### Wir empfehlen,

#### ... darüber zu reden

Sprich mit einem vertrauten Menschen über deine Erfahrungen, über deine Gedanken und Gefühle. Das wiederholte darüber Sprechen hilft das Erlebte zu verarbeiten.

Manchmal ist dein/deine Lebenspartner\*in nicht der/die geeignete Ansprechpartner\*in für dich, da er/sie mit den Bedingungen des Einsatzalltags nicht vertraut ist und Schilderungen des Erlebten für ihn/sie bedrohlich erscheinen.

Teile aber deinem/deiner Partner\*in mit, was gerade mit dir los ist. Damit er/sie dich versteht und anderweitig unterstützen kann.

#### ... etwas tun was dir immer schon geholfen hat

Die Verarbeitung eines als belastend erlebten Einsatzes benötigt Zeit, Ruhe und Geduld. Es ist in Ordnung, wenn du dich mit Hilfe deines Hausarztes für eine Zeit aus dem beruflichen Alltag und dem Einsatzalltag zurückziehst.

Durch Sport und körperliche Betätigung können überschüssige Energien abgebaut und somit Stressreaktionen gemildert bzw. gemindert werden.

Nimm so früh es dir möglich ist den vertrauten Tagesablauf wieder auf. Du wirst hierdurch Halt und Sicherheit erfahren.

Tue etwas, was dir bisher auch immer Freude und Entspannung bereitet.

Versuche die Reaktionen, die du an dir feststellst, als Schutz- und Verarbeitungsreaktionen zu akzeptieren und gestehe dir ein, dass du einige Zeit für die Verarbeitung brauchen wirst.

Beobachte deinen Umgang mit Alkohol, Medikamenten. Er/sie können zunächst subjektiv beruhigen und die Reaktionen lindern, stehen aber auf Dauer einer „gesunden“ Verarbeitung entgegen.

#### ... professionelle Unterstützung

Hole dir frühzeitig professionelle Unterstützung. Hierfür stehen dir auch die Mitglieder des PSU Teams der Feuerwehren des Kreises Steinfurt zur Verfügung. Jede psychische Belastung/Traumatisierung durch einen Einsatz kann als Dienstunfall angemeldet werden. Unterstützung erfolgt dann auch über die zuständige Unfallkasse.