

EINSATZNACHSORGE

Was ist eigentlich eine belastende Einsatzsituation und wie geht man damit um?

Belastende Einsatzsituationen werden von unterschiedlichen Einsatzkräften völlig unterschiedlich wahrgenommen und bewertet. Das hat viel mit der eigenen Erfahrung und der Möglichkeit, mit Stress und Belastung umzugehen, zu tun. So ist manchmal ein spezielles Einsatzereignis für die eingesetzten Feuerwehrkameraden belastend (z.B. ein schwerer Verkehrsunfall oder die Bergung eines Brandopfers nach einem Zimmerbrand) oder manchmal die Häufung von vielen, kleinen Ereignissen, die zu einer Belastungsreaktion führen (mehrmals Tragehilfe für den Rettungsdienst von schwer kranken Patienten oder notfallmäßige Türöffnung bei vermissten oder verstorbenen Personen).

Eine Belastungssituation ist aber immer mit bestimmten Eigenschaften verbunden.

So hat der Einsatz häufig mit Tod und Verderben zu tun. Neben dem Umgang mit sterbenden oder toten Personen spielen schwere Verletzungen häufig eine große Rolle.

Sind Kinder, Bekannte, nahe Angehörige oder die eigenen Kameraden beteiligt, verstärkt sich die Belastung noch.

Die Einsatzsituationen kommen für Feuerwehrangehörige immer plötzlich und unerwartet. Man hat nur wenig Zeit, sich darauf vorzubereiten und muss die Einsatzaufgabe immer unter Zeitdruck erledigen.

Manchmal wird man mit seiner eigenen Hilflosigkeit konfrontiert, wenn man z.B. den Tod eines Unfallopfers nicht verhindern kann. Fachliche Schwierigkeiten oder Defizite verstärken die Belastung.

Außerdem ist die Einsatzsituation immer unausweichlich. Die Einsatzkraft muss die ihr gestellte Aufgabe erledigen und kann sie nicht einfach beiseiteschieben. Nicht selten begibt sich der Feuerwehrangehörige dabei selbst in Gefahr.

Die Belastung im Einsatz führt zu Stress bei den Einsatzkräften. Dieser wird noch verstärkt durch den Stress, den man schon von zu Hause, aus der Familie oder dem Beruf mitgebracht hat.

Kurzfristige Stress- oder Belastungsreaktionen können direkt bei der Belastung beginnen und für 2 – 3 Wochen anhalten. Sie betreffen im Wesentlichen vier Bereiche des menschlichen Körpers.

Der Körper reagiert z.B. mit Schwitzen, Herzrasen oder Schlafstörung auf die Belastung. Viele andere Symptome sind möglich.

Das Verhalten der betroffenen Einsatzkraft kann sich ändern. Hierzu gehören z.B. sozialer Rückzug, Vermeidungsverhalten oder Substanzmissbrauch.

Die Gedanken schweifen häufig ab. Neben einer Unkonzentriertheit erscheinen z.B. die Einsatzbilder als sog. Flashbacks wieder vor dem inneren Auge.

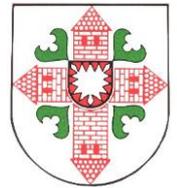
Als Gefühle treten z.B. Hilflosigkeit, Wertlosigkeit oder Niedergeschlagenheit auf.

Diese Symptome sollten nach wenigen Wochen vollständig verschwinden, sonst droht eine posttraumatische Belastungsstörung. Diese muss dann von speziellen Fachkräften behandelt werden.



KREISFEUERWEHRVERBAND SEGEBERG

PSNV -E



EINSATZNACHSORGE

Was kann man nun tun, um besser auf eine belastende Einsatzsituation vorbereitet zu sein bzw. besser mit einer solchen umgehen zu können?

Die Feuerwehrangehörigen werden im Rahmen einer sog. Primärprävention auf belastende Einsätze vorbereitet, um belastende Einsatzsituation zu erkennen, bei sich selbst und ihren Kameraden die Symptome einer Belastungsreaktion wahrzunehmen und mit entsprechenden Maßnahmen zu reagieren, um den Stress abzubauen. Bestimmte Reaktionen sollen als völlig normal nach einer unnormalen Einsatzsituation wahrgenommen werden.

Den Kameraden werden in Form eines kleinen Taschenbuches die folgenden sieben Dinge an die Hand gegeben, um nach einer Belastung etwas für sich selbst tun zu können:

Bewege Dich mehr als sonst. Körperliche Betätigung hilft, Stress im Körper abzubauen.

Bleib nüchtern! Aber gönne Dir durchaus mal ein großes Eis oder ein gutes Essen.

Suche Ruhe und Sicherheit! An einem bestimmten Ort oder bei einer bestimmten Tätigkeit.

Bekomme etwas fertig. Steigere damit Deine Selbstwirksamkeit.

Triff Dich mit anderen. Soziale Kontakte sind enorm wichtig zur Stressbewältigung.

Plane etwas, worauf Du Dich freust. Ein Ziel vor Augen zu haben, ist wichtig.

Du kannst Dir Unterstützung holen!

Das Einsatznachsorgeteam des Kreisfeuerwehrverbandes ist für dich mit Sicherheit da, wenn

- du Informationen brauchst,
- es dir nach einem Einsatz nicht gut geht,
- die vorhandenen Reaktionen nicht weniger werden,
- weitere Unterstützung nötig ist.

Weiterführende Informationen über die Einsatznachsorge und das PSNV-E-Team des KfV Segeberg erhalten Sie bei

Brandmeister Dr. med. Stefan Paululat

Fachleiter PSNV-E

Kreisfeuerwehrverband Segeberg

s.paululat@kfv-segeberg.org

PSNV-Hotline: 04551-956877