Körperliche Reaktionen
- Übelkeit
- Zittern
- nervöser Magen
- Herzrasen
- Schwitzen
- Muskelverkrampfungen
- starke Erschöpfungszustände
- Schlafstörungen
- Albträume

Gedankliche Reaktionen
- Rückblenden (Zwangserinnerung)
- geringe Konzentrationsfähigkeit
- vermindertes Erinnerungsvermögen
- Schuldzuweisungen

Emotionale Reaktionen
- Schuldgefühle / quälende Selbstvorwürfe
- Traurigkeit
- Hoffnungslosigkeit
- Gefühlstaubheit
- Angst vor negativen Folgen des Erlebten
- Wut

Verhaltensreaktionen
- Rückzug aus sozialen Beziehungen
- Misstrauen dem Leben gegenüber
- Verändertes Ess-, Trink- und Rauchverhalten
- extreme Schweigsamkeit
- Überempfindlichkeit und Reizbarkeit

SEG Gesprächsnachsorge
Feuerwehr Hamburg

09/2018

Spezialeinsatzgruppe Gesprächsnachsorge

TYPISCHE REAKTIONEN NACH EINEM AUSSERGEWÖHNLICHEN EINSATZ

Informationen und Empfehlungen für Einsatzbeteiligte

Hamburg

Mögliche Reaktionen nach einem belastenden Einsatz

Du warst an einem außergewöhnlichen Einsatz beteiligt und hast von einem Mitglied der SEGG, dem Einsatznachsorgeteam der Feuerwehr Hamburg dieses Merkblatt erhalten. Wir möchten Dich damit über psychische und körperliche Reaktionen informieren, die nach einem belastenden Ereignis auftreten können und Dir einige Hinweise weitergeben, die Dir in nächster Zeit helfen können.

Deine Reaktionen sind normal

Nach einem außergewöhnlichen Einsatz treten in der Regel bei Einsatzkräften unterschiedliche Belastungsreaktionen auf (vgl. Übersicht im grauen Kasten).

Das sind **völlig normale Reaktionen** auf ein außergewöhnliches Ereignis und diese sollten Dich nicht verunsichern. Vor dem Hintergrund dessen, was Du erlebt und gesehen hast, sind solche körperlichen oder seelischen Auswirkungen eines Einsatzes nicht ungewöhnlich. Es ist normal, dass außergewöhnliche Belastungen den Menschen aus der Bahn werfen können. Professionell ist, verantwortlich mit diesen Auswirkungen umzugehen.

Schon nach einigen Tagen klingen die Reaktionen in der Regel ab. Sollten die Reaktionen nach zwei bis drei Wochen noch nicht nachlassen, solltest Du nicht zu lange warten, bevor Du Hilfe in Anspruch nimmst.

Erste Reaktionen

Die erste Zeit ist oft von Unwirklichkeit geprägt. Es kann schwer sein, in vollem Umfang zu verstehen, was passiert ist. Vielleicht lässt Du erst nach und nach das Geschehen an Dich heran. Viele Menschen sind sehr aufgewühlt, wenn das Ereignis innerlich wieder erlebt wird. Die gedanklichen Bilder und Sinneswahrnehmungen (Gerüche, Geräusche) können dabei so realistisch erscheinen, dass Du meinst, „jetzt passiert es wieder“.

Wiederholtes Erleben des Einsatzes

Oft ist dieses wiederholte Erleben des Einsatzes von Angst begleitet, die sich in körperlichen Beschwerden wie Zittern, Schweißausbrüchen, Kopfschmerzen, Herzklopfen, Druck auf der Brust, Übelkeit, Spannungen im Körper o.ä. äußert. Es kann auch sein, dass Du Dich leichter erschrickst, z.B. bei unerwarteten Geräuschen oder plötzlichen Bewegungen.

Schlafstörungen

Es kann auch vorkommen, dass Du schwer in den Schlaf findest oder nicht durchschlafen kannst, weil die Gedanken nicht zur Ruhe kommen oder Albträume mit Inhalten des Einsatzes Dich aus dem Schlaf reißen. Wenn Dein Schlaf über längere Zeit gestört ist, führt dies zu Erschöpfung und erhöhter Reizbarkeit.

Grübeleien und Selbstvorwürfe

Vielleicht kommst Du auch mit den Gedanken schwer zurecht, dass andere Menschen zu Schaden kamen und Du ihnen nicht rechtzeitig genug hast helfen können. Die Gedanken sind dann häufig mit Selbstvorwürfen verbunden, denen oft jede reale Grundlage fehlt. Hier ist es wichtig, abzuklären, dass die Gegebenheiten im Einsatz oft keine weiteren Hilfsmöglichkeiten zuließen.

Rückzug

Zu den typischen Reaktionen auf ein außergewöhnliches Ereignis zählt auch innerer Rückzug. Dahinter steht der Wunsch, sich gegen all das zu schützen, was den Schrecken und die damit verbundenen Gefühle verstärken könnte. Du versuchst zu vergessen und ziehst Dich aus dem Kontakt mit anderen zurück. Den meisten Menschen tut diese Isolation aber nicht gut.

WIR EMPFEHLEN DIR

Sprich mit vertrauten Menschen

Erzähle vertrauten Menschen von Deinen Gedanken, Gefühlen und Erlebnissen – und zwar so oft Du das Bedürfnis dazu hast. Das wiederholte Sprechen über Details des Einsatzes oder über das, was Dich belastet hat, wird Dir beim Verarbeiten des Geschehenen helfen.

Wenn Du keine/n Gesprächspartnerin/Gesprächspartner findest oder zeitweilig nicht über das belastende Ereignis reden möchtest, kann es hilfreich sein, die eigenen Erlebnisse wie in einem Tagebuch aufzuschreiben.

Mache das, was Dir aus Erfahrung gut tut

Körperliche Betätigung und Sport sind wichtig, um die Stressreaktionen zu mindern und einen Ausgleich zu schaffen.

Tue bewusst die Dinge, von denen Du aus Erfahrung weißt, dass sie Dir gut tun. Nimm so früh wie möglich Deinen **gewohnten Tagesablauf** wieder auf. Ein vertrauter Tagesablauf kann Dir den Halt und die Sicherheit geben, die Du gerade jetzt benötigst.

Versuche die hier beschriebenen **Reaktionen zu akzeptieren**. Auf diese Weise wirst Du am ehesten Dein Gleichgewicht wieder finden.

Beim Gebrauch von **Alkohol** solltest Du vorsichtig sein, auch wenn der Alkohol zunächst zu beruhigen und zu lindern scheint. In Wirklichkeit löst er kein Problem, er schafft nur neue.

Rechne mit Auswirkungen in Deiner Umgebung

Der Einsatz wirkt sich auf Deine ganze Umgebung aus und erfordert Geduld und Verständnis von allen Beteiligten. Deine Partnerin bzw. Dein Partner kann unter Deinen Reaktionen leiden und sich selber hilflos fühlen. Mache allen Beteiligten deutlich, dass es Dir aufgrund des Einsatzes zurzeit nicht gut geht und Du deshalb angespannt bist. Mach Dir selber klar, dass Du bald wieder Dein Gleichgewicht finden wirst und dafür nur noch etwas Zeit brauchst.

Was Freunde und Familienmitglieder tun können

Das Wichtigste, das Deine Familienmitglieder und Dein Freundeskreis tun können, ist da sein, Zuhören und Zeit mitbringen. Sie brauchen keine Ratschläge geben, sondern allein ihre Anwesenheit und Aufmerksamkeit zählt und tut Dir gut. Wichtig ist auch, dass sie Stimmungsschwankungen nicht persönlich nehmen, sondern als Ausdruck Deiner momentanen Belastungssituation verstehen.

Sprich mit Menschen, die sich beruflich für eine Hilfe bereithalten

Falls Du als Einzelne bzw. Einzelner oder Ihr als Gruppe ein Einsatznachgespräch wünscht, stehen Dir oder Euch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unseres Teams unter der Leitung von Peter Moh zur Verfügung.
Peter Moh 0160 1087662

Für ein vertrauliches Gespräch unter Schweigepflicht sind hier in Hamburg außerdem jederzeit für Dich und Euch da:
Pastorin Erneli Martens 0170 9461492
Dr. Christoph Lindenstromberg 0179 7303538