

Wer wir sind

Die SEG Gesprächsnachsorge ist eine Gruppe von Kollegen aus dem Einsatzdienst und psychosozialen Fachkräften, die sich die Nachsorge für belastete Kolleginnen und Kollegen zur Aufgabe gemacht haben. Geleitet wird die SEG von Peter Moh, Hans-Werner Falldorf und Bernd Krippans.

Wir sind ausgebildet durch die Bundesvereinigung für Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen e.V.

Wir arbeiten nach dem in den USA entwickelten Konzept CISM (Critical Incident Stress Management) von Jeffrey T. Mitchell.

Die Feuerwehrpastorin Erneli Martens und der Arzt Dr. Christoph Lindenstromberg stehen der Gruppe als psychosoziale Fachkräfte zur Verfügung. Auf Wunsch finden gemeinsame Gespräche mit „betroffenen Kollegen“ statt.

Unsere Grundsätze

Wir arbeiten...

- absolut vertraulich und verschwiegen
- in Einzel- oder Gruppengesprächen
- ohne Notizen, Vermerke oder Berichte

Die Teilnahme an Nachsorgegesprächen der SEG Gesprächsnachsorge ist immer freiwillig und anonym. Wir machen keine Psychotherapie.

Was wir machen

- Präventive Aus- und Fortbildung
- Einsatznachsorge
- Einzelgespräche
- CISM-Kurzbesprechung
- CISM-Nachbesprechung
- Vermittlung in weitergehende therapeutische Angebote

**SEG Gesprächsnachsorge
Feuerwehr Hamburg**

02/2022



**SEG Gesprächsnachsorge
Feuerwehr Hamburg**

Liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Kameradinnen und Kameraden,

aus Rettungsdienst und Feuerwehr. Wir sind es gewohnt, mit alltäglichen Belastungen umzugehen.

Dennoch werden auch wir manchmal mit Ereignissen konfrontiert, die unsere normalen Bewältigungsstrategien überfordern.

Wenn sich eine Gruppe von Einsatzkräften oder Einzelne von Euch durch ein Ereignis belastet fühlen, dann ist die SEG Gesprächsnachsorge der Feuerwehr Hamburg für Euch da.

Solche extremen Ereignisse sind z.B.:

- Einsätze unter Lebensgefahr für uns selbst oder andere
- Verletzung oder Tod von Kollegen
- Einsätze mit verletzten / toten Kindern
- Einsätze mit vielen Verletzten / Toten
- Alle Einsätze oder Ereignisse, die persönlich als besonders belastend empfunden werden

Achtet auf Belastungs-symptome

Wenn die eigenen Bewältigungsstrategien nicht reichen, können folgende Reaktionen während oder nach dem Einsatz auftreten:

- Konzentrationsstörungen
- Schlafstörungen
- Unruhe / Apathie oder Angstzustände
- Plötzliche Wiedererinnerungen
- Reizvermeidung (RTW oder A-Trupp)
- Verändertes Genussmittelverhalten
- Allgemeine Verhaltensänderungen

Unsere Ziele

- Verbesserung eurer eigenen Stressverarbeitung
- Milderung der Stresswirkung
- Emotionale Stabilisierung
- Stärkung des Gruppenzusammenhalts

Wie Ihr uns erreicht

Wenn ihr nach einem belastenden Einsatz mit uns sprechen möchtet, könnt ihr die Mitglieder der SEGG über die RLST anfordern oder direkt ein Mitglied der Gruppe anrufen.

Gleiches gilt natürlich, wenn sich Einzelne von Euch durch ein Ereignis belastet fühlen.



SEGG Mitglieder

Peter Moh

Mobil: 0160 / 108 76 62

Kathrin Militzer

Mobil: 0179 / 103 43 45

Axel Donner

Mobil: 01575 / 554 33 66

Hans-Werner Falldorf

Mobil: 0160 / 909 132 65

Tim Spießberger

Mobil: 0152 / 240 931 33

Dr. Christoph Lindenstromberg

Mobil: 0179 / 730 35 38

Frank Petersen

Mobil: 0170 / 718 61 71

Thorsten Boldt

Mobil: 0172 / 355 99 00

Tanja Hemmi

Mobil: 0172 / 526 19 14

Bastian Fischer

Mobil: 0151 / 230 544 28

Pastorin Erneli Martens

Mobil: 0170 / 946 14 92

Zvezdan Bruggink

Mobil: 0176 / 481 231 12

Bernd Krippgans

Mobil: 0157 / 391 194 59

Adrian Bargmann

Mobil: 0176 / 283 781 82

Michael Kreutzmann

Mobil: 0151 / 172 330 88

Christian Lüth

Mobil: 0176 / 400 288 49

Marco Reppien

Mobil: 0173 / 397 52 03

Gerd Ahnfeldt

Mobil: 0172 / 426 04 41

Dr. Thorsten Wulf

Mobil: 0176 / 212 086 35

Kai von Holt

Mobil: 0152 / 336 102 73

Frank Löding

Mobil: 0175 / 283 32 64

Julian Röschmann

Mobil: 0173 / 328 29 43

Henrik Moh

Mobil: 0174 / 212 65 70