

## Wer wir sind

Die Spezialeinsatzgruppe Gesprächsnachsorge (SEGG) besteht aus erfahrenen Kolleginnen und Kollegen aus allen Bereichen der Feuerwehr Hamburg sowie psychosozialen Fachkräften, die sich der Unterstützung nach belastenden Einsätzen verschrieben haben.

Unsere Mitglieder sind in Zusammenarbeit mit der Bundesvereinigung für Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen e. V. ausgebildet und arbeiten nach dem international etablierten CISM-Konzept (Critical Incident Stress Management) von Jeffrey T. Mitchell.

## Unsere Grundsätze

- absolut vertraulich und verschwiegen – alles, was besprochen wird, bleibt innerhalb des Gesprächs
- in Einzel- oder Gruppengesprächen – je nachdem, was für euch passend ist
- ohne jegliche Dokumentation – keine Notizen, keine Vermerke, keine Berichte

Die Teilnahme an Gesprächen der SEGG ist stets freiwillig und anonym.

Wir bieten keine Psychotherapie, sondern kollegiale Unterstützung nach belastenden Ereignissen.

## Was wir machen

- Präventive Aus- und Fortbildung
- Einzelgespräche, wenn persönliche Begleitung benötigt wird
- CISM-Kurzbesprechungen unmittelbar nach kritischen Ereignissen
- CISM-Nachbesprechungen zur strukturierten Verarbeitung des Einsatzgeschehens
- Vermittlung in weiterführende therapeutische Angebote, wenn zusätzliche Unterstützung sinnvoll ist

## SEG Gesprächsnachsorge Feuerwehr Hamburg

02/2026



„... DENN RETTER

SIND AUCH MENSCHEN.“

## SEG Gesprächsnachsorge Feuerwehr Hamburg

## Liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Kameradinnen und Kameraden,

im Rettungsdienst und bei der Feuerwehr sind wir es gewohnt, mit anspruchsvollen Situationen und Belastungen umzugehen. Doch auch wir stoßen manchmal auf Einsätze, die uns stärker fordern, als es unsere üblichen Bewältigungsstrategien ermöglichen.

Wenn ein Einsatz euch als Team oder Einzelne aus dem Team nachhaltig beschäftigt oder belastet, steht euch die SEGG jederzeit unterstützend zur Seite. Ihr seid damit nicht alleine – wir sind für euch da.

### Solche besonders belastenden Ereignisse können zum Beispiel sein:

- Einsätze, bei denen wir selbst oder andere in akuter Lebensgefahr schweben
- Situationen, in denen Kolleginnen oder Kollegen sowie Kameradinnen oder Kameraden verletzt werden oder zu Tode kommen
- Einsätze mit verletzten oder verstorbenen Kindern
- Lagen mit einer großen Zahl an Verletzten oder Toten
- Alle Einsätze, die individuell als außergewöhnlich belastend erlebt werden – unabhängig von ihrer Art oder Schwere

### Achtet auf mögliche Belastungssymptome

Wenn unsere eigenen Bewältigungsstrategien an ihre Grenzen kommen, können während oder nach einem Einsatz verschiedene Reaktionen auftreten. Dazu gehören unter anderem:

- Anhaltende Konzentrationsschwierigkeiten
- Probleme beim Ein- oder Durchschlafen
- Innere Unruhe, Apathie oder ausgeprägte Angstgefühle
- Plötzliche, belastende Erinnerungen an den Einsatz
- Vermeidung bestimmter Situationen oder Tätigkeiten
- Verändertes Konsumverhalten von Genuss- oder Suchtmitteln
- Auffällige oder allgemeine Veränderungen im Verhalten

## Unsere Ziele

- Eure individuelle Stressverarbeitung stärken – damit ihr belastende Einsätze besser auffangen könnt
- Die unmittelbaren Stressreaktionen spürbar abmildern
- Unterstützung einer schnellen emotionalen Stabilisierung
- Den Zusammenhalt in eurem Team festigen und stärken



Die SEGG steht unter der Leitung von Tim Spießberger und Kai von Holt.

## Wie ihr uns erreicht

Wenn ihr nach einem belastenden Einsatz das Bedürfnis habt, mit jemandem zu sprechen, steht euch die SEGG jederzeit zur Verfügung. Eine Übersicht der Mitglieder findet ihr im Intranet. Die Kontaktaufnahme erfolgt über den Koordinator, der bei Bedarf den Kontakt zu den Teammitgliedern herstellt – wir sind jederzeit für euch erreichbar unter:

**040 42851 5678**

Mit der Feuerwehrpastorin Erneli Martens und dem Arzt Dr. Christoph Lindenstromberg stehen der SEGG zwei psychosoziale Fachkräfte zur Seite. Auf Wunsch können begleitete Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen sowie Kameradinnen und Kameraden nach belastenden Ereignissen durchgeführt werden, um eine professionelle Unterstützung sicherzustellen. Auch für vertrauliche Gespräche unter Wahrung der Schweigepflicht stehen beide Ansprechpersonen jederzeit zur Verfügung:

**Pastorin Erneli Martens, Tel. 0170 946 14 92**  
**Dr. Christoph Lindenstromberg, Tel. 0179 730 35 38**

Wenn ein Einsatz euch als Team oder Einzelne aus dem Team nachhaltig beschäftigt oder belastet, steht euch die SEGG jederzeit unterstützend zur Seite. Ihr seid damit nicht alleine – wir sind für euch da.