

STRESSBEWÄLTIGUNG

Einsatzbedingte Stressreaktionen lassen innerhalb von wenigen Tagen nach. Dauern sie länger an, sollte spätestens nach 3-4 Wochen eine medizinisch-therapeutische Abklärung erfolgen!

Stress kann man aktiv begegnen, z.B. durch

- Sport
- Entspannung
- Erholung
- und vieles mehr

Sehr gut eignen sich dazu Gespräche, insbesondere mit Kollegen. Deswegen ist das PSNV-Team für euch da.

Hilfreich nach kritischen Einsätzen ist es, sich sowohl mit dem Einsatz auseinanderzusetzen, wie auch Abstand zu finden.

TEAM

Wir sind selbst Einsatzkräfte der Feuerwehren.

Wir bieten euch an:

- Vorbeugende Informationen zum Thema Stress
- Beratung und Vermittlung bei Fragen zu Stress und Belastung
- Gesprächsmöglichkeiten
- Einsatznachbesprechung

Wir sind zu erreichen über die

Integrierte Leitstelle

Telefon **112**

Stichwort: **PSNV-E**

oder über unsere Handy-Nr.

0170-53 21 498

(Fachbereichsleiterin Michaela Wagner)

Bildquelle: beide FF Scheßlitz

INFORMATIONEN FÜR EINSATZKRÄFTE

Kreisfeuerwehrverband

KFV

BAMBERG



Stressbewältigung nach belastenden Einsätzen

PSNV-Team
Landkreis Bamberg



STRESS

Bei Einsätzen müssen wir schnell, gezielt und effektiv handeln.

Dafür sind wir ausgebildet, darauf sind wir trainiert.

Wir sind in Einsätzen besonders leistungsfähig, weil dabei in unserem Körper der Kreislauf und die Atmung aktiviert, Adrenalin ausgeschüttet und Energiereserven mobilisiert werden.

Auch unser Denken und die Wahrnehmung sind auf das Einsatzgeschehen konzentriert.

Dies alles ist das Ergebnis der Stressreaktion.

Stress ist

- Konzentration auf das Einsatzgeschehen
- Ausschüttung von Adrenalin
- Aktivierung von Atmung und Kreislauf

Stress ist also Einsatzrealität, und normalerweise ist er spätestens bei Einsatzende wieder vorbei.

BELASTENDE EINSÄTZE

Manche Einsätze stellen aber eine besondere Belastung dar, z.B.

- ein Verkehrsunfall mit Toten
 - ein Betriebsunfall, bei dem der Verletzte trotz Reanimationsmaßnahmen verstirbt
 - ein Gefahrgut-Transporter, der mit einem Reisebus zusammenstößt
 - ein Gebäude, das zusammenbricht
 - massiv entstellte Unfallopfer
 - eine erfolglose Reanimation bei einem Kind
- Dies sind Beispiele für Einsätze, die bei den beteiligten Helfern eine überdurchschnittliche Betroffenheit hervorrufen. Häufig lassen diese Erlebnisse einen dann eine Zeit lang nicht los. Diese Einsätze nennt man „belastende Einsätze“.



REAKTIONEN

Typisch für belastende Einsätze sind:

- Der Eindruck, so einen Einsatz nicht mehr haben zu müssen
- Fragen, die einem durch den Kopf gehen, z.B. wie es dazu kommen konnte oder warum gerade es so geschehen musste
- Erlebnisse vom Einsatz, die in Gedanken haften bleiben
- Das Gefühl, „im falschen Film“ gewesen zu sein
- Nach Einsatzende noch vom Erlebten betroffen zu sein
- Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Antriebslosigkeit

Das sind aber nach schwierigen Einsätzen angemessene Reaktionen.

Insgesamt fühlt man sich belastet.

Es ist die Stressreaktion, die über das Einsatzende hinaus wirkt.

Unser Körper und Geist bleibt sozusagen noch im „Stand-by“-Modus des Einsatzes.