

Liebe Einsatzkraft,

Sie befinden sich in einer außergewöhnlichen Einsatzsituation. Vielleicht belastet Sie diese Krise als Einsatzkraft stärker, als Sie es bisher von sich selbst gewohnt waren.

Wenn dies der Fall sein sollte, ist das völlig normal. Körper und Seele können auf verschiedene Situationen in unterschiedlichen Lebensphasen immer wieder anders reagieren.

Falls Sie zurzeit ungewöhnliche Reaktionen bei sich selbst feststellen, soviel vorweg:

Belastungsreaktionen sind völlig normale Reaktionen des Körpers und der Seele auf belastende Einsätze oder gar Einsatzphasen!

Wir wollen Ihnen eine erste Orientierung und die Möglichkeit geben, ein Stück Handlungssicherheit zurückzugewinnen.

„Was ist denn mit mir los?“, fragt sich der eine oder die andere verunsichert, wenn er ungewohnte Reaktionen an sich feststellt. Vielleicht haben Sie Sorge, „nicht mehr normal“ zu sein. Doch auf dem Hintergrund erlebter Belastungen sind bestimmte Reaktionen (s. Kasten) normal und verständlich.

Noch einmal:

Belastungsreaktionen sind völlig normale Reaktionen des Körpers und der Seele auf belastende Einsätze oder gar Einsatzphasen!

Meist klingen solche Reaktionen nach einigen Tagen ab. Sollten sie jedoch auch noch nach einem Monat in unverminderter Intensität auftreten, ist es ratsam, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Erste Reaktionen

Unmittelbar haben Sie vielleicht ein Gefühl von Unwirklichkeit und/oder innerer Leere. Es ist schwer, in vollem Umfang zu verstehen, was gerade geschieht. Wenn Sie das Erlebte nach und nach realisieren und innerlich wieder erleben, kann es sein, dass starke Gefühle entstehen. Innere Bilder, Gerüche oder Geräusche können so realistisch erscheinen, dass Sie meinen, es geschehe wieder und wieder. Dieses wiederholte Erleben des Einsatzes ist oft von Angst begleitet.

Schlafstörungen

Schlafstörungen und/oder Alpträume können ebenfalls als typische Belastungsreaktionen auftreten. In der Folge kann es zu Erschöpfung und erhöhter Reizbarkeit kommen.

Grübeln und Selbstvorwürfe

Es gehört zu Ihrem Beruf, zu helfen. Deshalb ist es schwer, damit zurechtzukommen, dass andere Menschen zu Schaden gekommen oder gar verstorben sind. Es können Selbstvorwürfe entstehen, weil man nicht mehr helfen konnte. Dann ist es wichtig, abzuklären, dass die Gegebenheiten im Einsatz oft keine weiteren Hilfsmöglichkeiten zuließen. Führen Sie sich vor Augen, dass es einen Unterschied gibt zwischen Schuldgefühlen und objektiver Schuld.

Rückzug

Oft ziehen sich belastete Einsatzkräfte in sich selbst zurück. Dahinter steht der Wunsch, sich gegen alles zu schützen, was den Schrecken und die damit verbundenen Gefühle verstärken könnte. Doch den meisten Menschen tut Isolation nicht wirklich gut. Sie ist oft nur eine Scheinlösung.

Mögliche Belastungsreaktionen nach einem Einsatz:

Körperliche Reaktionen

- Schwitzen
- Übelkeit
- Zittern
- Herzrasen
- nervöser Magen
- Muskelverkrampfungen
- starke Erschöpfungszustände
- Schlafstörungen
- Alpträume

Gedankliche Reaktionen

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

Emotionale Reaktionen

- Schuldgefühle/Selbstvorwürfe
- Traurigkeit
- Gefühlstaubheit
- Hoffnungslosigkeit
- Angst vor den Folgen
- Furcht
- Wut

Verhaltensreaktionen

- Rückzug aus sozialen Beziehungen
- Misstrauen dem Leben gegenüber
- verändertes Ess-, Trink- und Rauchverhalten
- übermäßige Wachsamkeit
- übertriebene Lustigkeit
- extreme Schweigsamkeit
- Überempfindlichkeit/Reizbarkeit

Wir empfehlen Ihnen:

Sprechen Sie mit vertrauten Menschen
Indem Sie Erlebnisse, Gefühle und Gedanken, die Sie belasten, erzählen, fördern Sie den Verarbeitungsprozess.

Wenn Sie nicht reden möchten, kann es hilfreich sein, sich das Erlebte „von der Seele“ zu schreiben.

Tun Sie, was Ihnen aus Erfahrung guttut
Sport kann einen guten Ausgleich schaffen, um Stressreaktionen zu mindern. Tun Sie bewusst Dinge, die Ihnen guttun. Versuchen Sie, Ihren gewohnten Tagesablauf so gut es geht, beizubehalten, denn er gibt Ihnen Sicherheit.

Versuchen Sie, Ihre mit den Einsätzen verbundenen Reaktionen zu akzeptieren. So kommen Sie am schnellsten wieder ins Gleichgewicht. Bitte seien Sie vorsichtig beim Gebrauch von Alkohol oder Medikamenten, die Ihnen nicht gezielt verschrieben wurden. Beides löst keine Probleme, sondern schafft neue.

Haben Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen im Blick

Wenn Sie bei Kolleginnen oder Kollegen nach einem außergewöhnlichen Einsatz Verhaltensänderungen feststellen, sprechen Sie mit ihnen darüber. Machen Sie dabei deutlich, dass Sie sich sorgen und geben Sie z.B. diesen Flyer weiter. Machen Sie im Gespräch deutlich, dass aktiv Hilfe zu suchen kein Zeichen von Schwäche, sondern von Professionalität ist.

Was Freunde und Familie tun können
Zunächst ist es gut, wenn Ihre Familie informiert ist und daher Ihr Verhalten einschätzen kann. Das Wichtigste, was Familienmitglieder oder Freunde für Sie tun können, ist zuzuhören und Ihnen Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken. Es bedarf keiner Ratschläge.

Sagen Sie Ihren Angehörigen, dass Ihnen ihre Anwesenheit guttut. Bitten Sie sie, Ihre möglichen Stimmungsschwankungen nicht persönlich zu nehmen. Sie sind Ausdruck Ihrer aktuellen Situation.

Weitere Hilfsangebote

- Telefonseelsorge 0800-1110111 oder 0800-1110222 www.telefonseelsorge.de
- Internetseelsorge www.internetseelsorge.de
www.chatseelsorge.de
- Caritaszentren (regional verteilt)
www.caritas-speyer.de/hilfe-und-beratung
- Haus der Diakonie (regional verteilt)
www.diakonie-pfalz.de
- Online-Beratung Caritas
www.caritas.de/onlineberatung
- Trauertelefon Bistum Speyer werktags von 11-13 Uhr, 06232-102 479
- Seelsorge-Hotline Bistum Speyer 06232-102110
- Krankenhausesseeliger/innen sind über die jeweilige Klinik zu erreichen
- Seelsorgerinnen und Seelsorger sind über die Pfarrämter vor Ort erreichbar
- Landespsychotherapeutenkammer
www.lpk-rlp.de/no_cache/psychotherapeutensuche.html
- Kassenärztlichen Vereinigung (KV RLP):
www.kv-rlp.de/patienten/psychotherapie/praxen-fuer-psychotherapie/
- bdp (Bund deutscher Psychologinnen u. Psychologen) 0800 777 22 44
- Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche 116 111
- Elterntelefon 0800 111 0550
- Pflgetelefon 030 2017 9131
- Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ 0800 0116 016
- www.hilfetelefon.de

Auch Ihr behandelnder Arzt kann Ihnen helfen oder Ihnen weitere Hilfe vermitteln.

Sie befinden sich in einer außergewöhnlichen Einsatzlage

Informationen & Empfehlungen für Einsatzkräfte während der Corona (Covid-19) - Pandemie



Hotline für Einsatzkräfte

Erreichbar unter:

06327-9769810

Nur bei Nichterreichbarkeit der obigen Nummer: 0152-06208154

**Mo-Fr von 10.00 bis 12.00 Uhr
und von 18.00 bis 20.00 Uhr**