

Infos und Ratschläge zum Umgang mit Belastungen

Stressbearbeitung nach belastenden Einsätzen Wann und Warum?

Einsatzkräfte sind es gewohnt, mit ihren alltäglichen Einsatzbelastungen umzugehen. Sie können jedoch unter Umständen mit Ereignissen / Einsätzen konfrontiert werden, die die normalen Bewältigungsmechanismen eines Menschen überfordern.

Solche extremen Ereignisse können sein:

- ◆ Einsätze mit toten Kindern,
- ◆ Schwere Verletzung oder Tod von Kollegen,
- ◆ Einsätze mit vielen Toten und Verletzten,
- ◆ Akute Bedrohung des eigenen Lebens und
- ◆ Jeder individuell als besonders belastend erlebter Einsatz.

Nach extremen Ereignissen / Einsätzen können akute Belastungsreaktionen auftreten.

Diese stellen eine normale Reaktion auf unnormale Ereignisse dar, sagen also nichts über den Menschen aus, der sie hat, sondern über das von ihm Erlebte.

Unter Umständen steht man der Situation fassungslos gegenüber, fühlt sich vielleicht hilflos, deprimiert und manchmal sogar von Partnern, der Familie, Freunden und Kollegen unverstanden.

Die folgende Auflistung nennt die häufigsten Belastungsreaktionen.

Symptome der Akuten Belastungsreaktion:

- ◆ Der Eindruck, man steht neben sich, alles ist unwirklich oder wie ein Film
- ◆ Übelkeit, Zittern, Schwitzen, Erbrechen, Druck auf der Brust
- ◆ Gereiztheit, Aggressivität, unangemessene Gefühlsregungen (z.B. auch überzogene Lustigkeit)
- ◆ Verhaltensänderungen, vor allem bezogen auf essen, trinken, rauchen
- ◆ Schlafstörungen und Alpträume
- ◆ Sich aufdrängende Rückerinnerungen (Bilder, Gerüche, Geräusche, Körperempfindungen)

Was tun?

Im Normalfall klingen akute Belastungsreaktionen von selbst wieder ab. **Der Normalisierungsprozess kann jedoch durch geeignete Maßnahmen unterstützt werden:**

- ◆ **Durch Sprechen mit beteiligten Kollegen, Vertrauten oder Freunden** über die Eindrücke, Erfahrungen und Reaktionen während des Einsatzes.
- ◆ **Durch Sprechen mit der Familie.** Vielleicht haben sie zu Hause schon längst veränderte Reaktionen bemerkt, können sie aber nicht nachvollziehen, da sie nicht wissen, was los ist.
- ◆ **Bewusst Dinge tun, die bisher gut getan haben.** Auch körperliche Aktivitäten sind wichtig. **Empfehlenswert ist, sich an vorhandene Strukturen zu halten.**
- ◆ Alkohol ist keine Lösung, er behindert notwendige Bewältigungsmechanismen.
- ◆ Auf Gefühle achten und sie ausdrücken.
- ◆ **Vielleicht auch mit denjenigen sprechen, die sich beruflich für eine Hilfe bereithalten:** Die Kollegen vom ENT, das Beratungsbüro der Berliner Feuerwehr, die Feuerwehrseelsorger, Krisendienste oder die Telefonseelsorge.

Es kann jederzeit für alle am Einsatz beteiligten Kollegen das ENT angefordert werden.

Jeder ENT'ler im Rufbereitschaftsdienst hat selber langjährige Einsatzerfahrung im Feuerwehr- und Rettungsdienst und spezielle Kenntnisse in der Einsatznachsorge.

Er kann stressbearbeitende Einsatznachbesprechungen (Einzeln oder im Team) organisieren, die während der Dienstzeit für die Kollegen durchgeführt werden.

"Was im Dienst entsteht, sollte auch im Dienst abgebaut werden."

Die Gespräche sind keine Psychotherapie oder psychologische Behandlung.

Alle Gespräche werden vertraulich behandelt! Die Mitarbeiter des Einsatznachsorgeteams stehen unter Schweigepflicht!

Die betroffenen Kollegen bestimmen den Inhalt der Gespräche, lediglich der Gesprächsverlauf ist vorgegeben. Neben dem freien Austausch der Erfahrungen und Empfindungen gibt es Informationsphasen, in denen die Teilnehmer Grundlegendes über Einsatzstress und mögliche Gegenstrategien erfahren.

Stressbearbeitende Einsatznachbesprechungen

- ◆ stellen nach belastenden Ereignissen ein effektives System zur Unterstützung von Verarbeitungsprozessen dar,
- ◆ die zum schnelleren Abklingen von Belastungsreaktionen führen und
- ◆ den Teamgeist stärken.

Stressbearbeitende Einsatznachbesprechungen werden national und international nach belastenden Ereignissen für Einsatzkräfte in Feuerwehr, Rettungsdienst, Polizei und Bundeswehr mit guten Erfolgen durchgeführt.

Was tun, wenn die Belastungsreaktionen nicht vorübergehen?

Im Normalfall klingen akute Belastungsreaktionen in einem Zeitraum von bis zu vier Wochen nach den belastenden Ereignissen / Einsätzen von selbst wieder ab. **Bei erheblich längerer Dauer, einem verzögerten Beginn oder dem Wiederauftreten nach dem Abklingen sollte unbedingt fachkundige Hilfe in Anspruch genommen werden.**

Ansonsten besteht die Gefahr, dass sich z.B. folgende Symptome verfestigen:

- ◆ Ängste mit ausgeprägtem Vermeidungsverhalten, z.B. Vermeiden von bestimmten Einsatzsituationen,
- ◆ Erhöhte Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen,
- ◆ Interesseverlust, soziale Isolierung,
- ◆ Alpträume und Schlafstörungen,
- ◆ Eindringende Gedanken und szenisches, tagtraumartiges Wiedererleben des traumatisierenden Ereignisses,
- ◆ Diffuse oder umschriebene körperliche Störungen, die häufig gar nicht mehr auf das traumatische Ereignis bezogen werden.

Berliner Feuerwehr: Infos und Ratschläge

Diese Symptome werden bei vollständiger Ausbildung als **Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS oder PTSD)** bezeichnet und sind zunächst einmal als eine normale, grundsätzlich gesunde Antwort der Persönlichkeit auf eine unfassliche, Situation anzusehen. Sie können aber durch starke Beschwerden Monate und Jahre die seelische Gesundheit, die berufliche Leistungsfähigkeit und die Partnerschaft erheblich beeinträchtigen. Besonders bei Einsatzkräften besteht die Gefahr, dass sie dann **in einer ähnlichen Einsatzsituation** wie dem erlebten traumatischen Einsatz **nicht handlungsfähig** sind und damit sich, ihre Kollegen und die Patienten stark gefährden können.

Mit **geeigneten Methoden** (Psychotraumatherapie) sind Posttraumatische Belastungsstörungen gut behandelbar. Die Behandlung bezieht sich speziell auf die Verarbeitung des Einsatzes, des traumatischen Ereignisses, nicht z.B. auf die Kindheit.

Eine Klinik mit entsprechender Fachabteilung ist im Raum Berlin:

Bundeswehrkrankenhaus Berlin

Scharnhorststraße 13

10115 Berlin

Telefon: (030) 28 41 - 00

Weitere Adressen von Fachärzten und Kliniken erhalten Sie / erhaltet Ihr vom ENT oder dem Beratungsbüro.

Literaturempfehlung für Betroffene:

Neue Wege nach dem Trauma

Information und Hilfen für Betroffene

Prof. Dr. Gottfried Fischer, September 2000

ISBN 3 - 93452-00-3 oder www.psychotraumatologie.de

Copyright © 2004 Berliner Feuerwehr