UnterstÃ¼tzung fÃ¼r EinsatzkrÃ¤fte

Description

default watermark

Belastungen im Einsatz

Als Mitarbeiter und Mitarbeiterin in Feuerwehr bzw. Rettungsdienst sind Sie regelmÃ¤Ã?ig Zeuge von menschlichem Leid und Tod. Nicht selten tragen Sie wÃ¤hrend Ihrer Arbeit groÃ?e Verantwortung fÃ¼r das Leben und die Gesundheit Anderer. FÃ¼r die meisten Menschen stellt Ihre berufliche Alltagserfahrung eine Ausnahme dar â?? manchmal von unvorstellbarem AusmaÃ?. Im Laufe ihres Berufslebens haben Sie gelernt, mit vielen belastenden Einsatzerfahrungen umzugehen.
HÃ¤ufige oder schwere Einsatzerlebnisse kÃ¶nnen dennoch an die Grenzen der eigenen psychischen Belastbarkeit fÃ¼hren:

Rettungsdienst
Deutsches Rotes Kreuz

- Schwere Verletzung oder Tod von Kollegen
- EinsÃ¤tze mit verletzten oder toten Kindern
- EinsÃ¤tze mit vielen Toten
- persÃ¶nliche Bekanntschaft mit Opfer
- GroÃ?schadenslagen / Katastrophen
- EinsÃ¤tze mit starkem Medieninteresse
- individuell als besonders belastend erlebte EinsÃ¤tze

Akute Belastungsreaktionen sind normale und automatische Reaktionen eines normalen Menschen auf unnormale Ereignisse. Sie sind kein Ausdruck von persÃ¶nlicher SchwÃ¤che!

Hilfreiche Strategien nach dem Einsatz

WÃ¤hrend der Hektik des Einsatzes haben Sie viele EindrÃ¼cke aufgenommen, die es zunÃ¤chst zu ordnen gilt. Unser Gehirn reagiert automatisch auf solche extremen Stresssituationen. Das ist menschlich und erklÃ¤rt viele Ihrer Reaktionen. FÃ¼r gewÃ¶hnlich nehmen Belastungsreaktionen nach einer Phase der Erholung von selbst wieder ab.
Diesen Prozess der Erholung kÃ¶nnen Sie unter-stÃ¼tzen, wenn Sie sich selbst Schutz, Ruhe und Entlastung gÃ¶nnen. Folgende Tipps kÃ¶nnen die Erholung beschleunigen:

default watermark

- Sprechen Sie so bald wie mÃ¶glich mit (am Einsatz beteiligten) Kollegen und Kolleginnen Ã¼ber Ihre EindrÃ¼cke, GefÃ¼hle und Gedanken wÃ¤hrend des Einsatzes. Diese Menschen kÃ¶nnen Sie am besten verstehen.
- Suchen Sie das GesprÃ¤ch mit Menschen, die Ih-nen RÃ¼ckhalt und Sicherheit geben (Familie, Partner/in, Freunde).
- Seien Sie kÃ¶rperlich aktiv, treiben Sie Sport. Bewegung hilft, aufgestaute Energie zu entladen.
- Vermeiden Sie erhÃ¶hten Konsum von Alkohol und Zigaretten.
- Versuchen Sie, Ihren gewohnten Lebensrhythmus beizubehalten und Ihren normalenVerpflichtungen nachzukommen. Aber vermeiden Sie jede zusÃ¤tzliche Stresssituation.

Wie kann ich mir Hilfe holen?

Bleiben Sie nicht allein mit ihrer Erfahrung. Vielleicht erscheint Ihnen ihr Einsatzerlebnis bruchstÃ¼ckhaft und unertrÃ¤glich wie ein schlechter Traum. Im vertrauensvollen GesprÃ¤ch mit Anderen lÃ¤sst sich das Erlebte wieder zu einem Ganzen zusammenfÃ¼gen. Erfahrungen werden so verstÃ¤ndlich und kontrollierbar. Geschulte Mitarbeiter **Sb*E*-Teams Sigmaringen** stehen Ihnen zum Einzel- und/oder GruppengesprÃ¤ch zur VerfÃ¼gung.

Sie erreichen das **Sb*E*-Team Sigmaringen** direkt Ã¼ber die Integrierte Rettungsleitstelle Bodensee Oberschwaben:
Telefon: **0751 769250**

Oder Sie wenden sich gleich an uns:

Stefanie GÃ¤ble

Bernd Weinmann

Einsatzkoordinatorin:
Stefanie GÃ¤ble
Stefanie.gaeble(at)nfs-sigmaringen.de

Fachliche Leitung:
Bernd Weinmann

Fachberater fÃ¼r Psychotraumatologie (DIPT)
Diplom-PÃ¤dagoge
Ehe-, Familien- und Lebensberater (BAG)
bernd.weinmann(at)nfs-sigmaringen.de
0156 78709045

Date Created
9. MÃ¤rz 2019
Author
nfs-admin

default watermark