

Was wir anbieten

Das SbE-Team M-V bietet eine zeitnahe und strukturierte psychische Erste Hilfe für Einsatzkräfte nach belastenden Einsätzen an:

- Strukturierte Einsatznachbesprechungen i.d.R. wenige Tage nach dem Ereignis (*Einzel- und Gruppengespräche*)
- Kurzbesprechungen unmittelbar nach dem Ereignis
- Weitervermittlung und Hilfe bei der Kontaktaufnahme zu weiteren Nachsorgeangeboten (z.B. *Psychotherapeuten*)
- Informationsveranstaltungen zur Stressverarbeitung für Einsatzkräfte (*Primäre Prävention*)

Unser Angebot ersetzt keine Therapie.

Wer wir sind

- Erfahrene Einsatzkräfte aus Feuerwehr, Rettungsdienst, Polizei und THW, Wasser-, Seenotrettung mit spezieller Zusatzausbildung (*SbE/CISM*)
- und Psychosoziale Fachkräfte (*Psychologen, Fachärzte, Theologen*), die mit dem Einsatzalltag vertraut sind

Wie wir arbeiten

- vertraulich
- unabhängig
- kollegial
- konfessionell ungebunden
- ehrenamtlich

So erreichen Sie uns

Im Einsatzfall

Leitstelle Greifswald

Tel: 03834 77 78 70

Fax: 03834 77 78 60

- über den fachlichen und organisatorischen Leiter
- über die Landeszentralstelle PSNV M-V (s.u.)
- über jede andere Leitstelle in Mecklenburg-Vorpommern

Das SbE-Team M-V ist rund um die Uhr einsatzbereit.

Fachliche Leitung und Koordination

Dr. med. Lutz Fischer

03834 87 60 28 22 bzw. 0152 04 85 41 11

lutz.fischer@kreis-vg.de

Hanns-Peter Neumann

0160 84 08 691

hanns-peter.neumann@seelsorge.nordkirche.de

In Kooperation mit der

Landeszentralstelle Psychosoziale Notfallversorgung (*PSNV*)

Mecklenburg-Vorpommern

Dipl.-Päd. Heiko Fischer

Institut für Medizinische Psychologie

Walther-Rathenau-Str. 48

17475 Greifswald

Tel: 03834 86 56 95 / 03834 86 56 01

Fax: 03834 86 56 05

heiko.fischer@med.uni-greifswald.de

www.psnv-mv.de



Stand: 2021



Einsatznachsorge im Land Mecklenburg-Vorpommern



UNTERSTÜTZUNG FÜR EINSATZKRÄFTE



Außergewöhnlich belastende Einsätze

Einsatzkräfte in Feuerwehr, Polizei, Rettungsdienst, THW und Katastrophenschutz sind in ihrer Arbeit neben körperlichen auch verschiedenen psychischen Belastungen ausgesetzt.

Einsatzkräfte können in aller Regel mit diesen Belastungen gut umgehen und diese verarbeiten. Nach besonders belastenden Einsätzen kann es jedoch zu psychischen und körperlichen Reaktionen kommen, für die die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten nicht ausreichen.

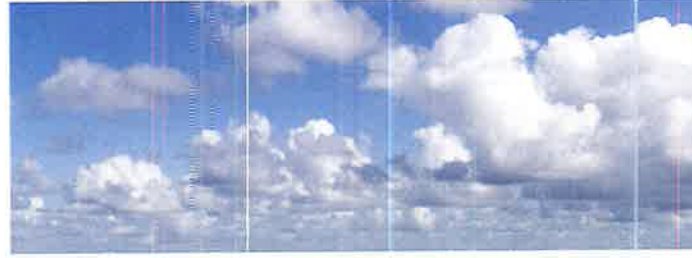
Belastende Ereignisse sind z.B.

- Einsätze mit toten oder schwerverletzten Kindern
- Einsätze mit schwerverletzten oder getöteten Kollegen
- Einsätze mit persönlich bekannten Verletzten oder Toten
- Einsätze mit Schusswaffengebrauch
- Einsätze, bei denen nicht oder nur ungenügend geholfen werden konnte
- Lang andauernde und schwierige Einsätze

Es ist wichtig, dass Einsatzkräfte die Besonderheiten belastender Einsätze, mögliche Reaktionen, hilfreiche Bewältigungsstrategien und Unterstützungsangebote in Aus- und Fortbildung kennenlernen (*Primäre Prävention*).

Weitere Informationen finden Sie unter:
Bundesvereinigung Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen e.V.

wve



Mögliche Reaktionen auf belastende Einsätze

Körperliche Reaktionen

Schwitzen, Zittern, Schwindel, Spannungskopfschmerz, starke Erschöpfung, erhöhte Wach- und Aufmerksamkeit u.a.

Sich aufdrängende Erinnerungen

Bilder, Geräusche, Gerüche oder andere Sinneseindrücke gehen nicht mehr aus dem Kopf

Vermeidungsverhalten

Gedanken, Gefühle, Gespräche, Orte, die an das Ereignis erinnern, werden vermieden

Schlafstörungen

Einschlaf-, Durchschlafstörungen, Alpträume

Verhaltensänderungen

Sich zurückziehen, Ruhelosigkeit, aggressives Verhalten, Reizbarkeit, erhöhte Alkohol-, Nikotin- oder Medikamenteneinnahme

Dabei handelt es sich zunächst um ganz normale Reaktionen auf ein unnormales und belastendes Ereignis. Diese Reaktionen und Symptome klingen in der Regel nach wenigen Tagen ab und verschwinden dann.

Es empfiehlt sich, bei Anzeichen einer solchen Belastungsreaktion im Kollegen-, Freundes- oder Familienkreis darüber zu sprechen oder gern auch mit unserem Team Kontakt aufzunehmen.

Selten kommt es vor, dass Reaktionen auch noch Wochen oder Monate fortbestehen, sich verfestigen oder zu einem späteren Zeitpunkt neu auftreten. In diesen Fällen ist therapeutische Hilfe notwendig, die wir auch vermitteln können.



Was hilft:

- sich mit Freunden, Partnern und Kollegen austauschen
- für einen normalen Tagesablauf sorgen
- angenehme Dinge unternehmen (z.B. Sport, Hobby)
- auf ausreichenden Schlaf und gesunde Ernährung achten
- Zeit mit anderen Menschen verbringen
- (gemäßigte) körperliche Betätigung
- erhöhte Schreckhaftigkeit, Konzentrationsmängel oder Reizbarkeit als vorübergehend und normal akzeptieren
- Schlafschwierigkeiten vorübergehend akzeptieren und ggfs. sich beschäftigen
- Pausen machen, sich entspannen

Unterstützung finden Sie bei

- Kollegen und Kameraden
- Vorgesetzten
- Familien und Freunden

und

- den speziell geschulten Psychosozialen Fachkräften und Einsatzkräften (*Peers*) des Einsatznachsorgeteams

Das Team ist geschult nach den Standards der SbE-Bundesvereinigung. Diese entsprechen den deutschen Standards in der Einsatznachsorge, sind anerkannt durch die Ludwig-Maximilians-Universität München (*Department Psychologie*) und sind kompatibel zu den CISM-Standards der International Critical Incident Stress Foundation.