

HILFE FÜR HELFER

DIESE UNTERSTÜTZUNG BIETEN WIR AN:

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

Dazu zählen:

- Strukturierte Einsatznachbesprechungen i.d.R. 3 bis 7 Tage nach dem Ereignis (Einzel- und Gruppengespräche),
- Kurzbesprechungen unmittelbar nach dem Ereignis,
- Weitervermittlung und Hilfe bei der Kontaktaufnahme zu professionellen Nachsorgeangeboten (z.B. Psychologischen Psychotherapeuten),
- Informationsveranstaltungen zur Stressverarbeitung für Einsatzkräfte.

Unser Angebot ersetzt keine professionelle Therapie.

WIR SIND:

- erfahrene Einsatzkräfte aus Feuerwehr, Rettungsdienst, Polizei und THW mit spezieller Zusatzausbildung (nach der CISM/SbE- Methode),
- und psychosoziale Fachkräfte (Psychologen, Fachärzte und Pastoren), die mit dem Einsatzalltag vertraut sind.

WIR ARBEITEN:

- vertraulich
- unabhängig
- kollegial
- konfessionell ungebunden
- ehrenamtlich

SIE ERREICHEN DAS SbE-TEAM MECKLENBURG-VORPOMMERN

- direkt über die Leitstelle Greifswald
Telefon (03834) 77 78 79
Telefax (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 ist rund um die Uhr einsatzbereit.

FACHLICHE LEITUNG UND KOORDINATION

Dr. med. Lutz Fischer
03834 87602822 bzw. 0152 04854111
lutz.fischer@kreis-vg.de

Andreas Schorlemmer
0172 31 72 044
a.schorlemmer@t-online.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 95/86 56 01
Fax: 03834 86 56 05
Email: heiko.fischer@uni-greifswald.de

EINSATZNACHSORGE im Land Mecklenburg-Vorpommern



Stressbewältigung nach belastenden Ereignissen

**EIN ANGEBOT FÜR EINSATZKRÄFTE
VON FEUERWEHR, RETTUNGSDIENST,
POLIZEI UND KATASTROPHENSCHUTZ**

MÖGLICHE REAKTIONEN AUF BELASTENDE EINSÄTZE KÖNNEN Z.B. SEIN:

Einsatzkräfte von Feuerwehr, Polizei, Rettungsdienst 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 seelischen und körperlichen Reaktionen kommen, für die die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten nicht ausreichen.

Belastende Ereignisse sind häufig z.B.:

- Einsätze mit toten oder schwerverletzten Kindern,
- Einsätze mit schwerverletzten oder getöteten Kollegen,
- Einsätze mit persönlich bekannten Verletzten oder Toten,
- lang andauernde und schwierige Einsätze,
- Einsätze mit Schusswaffengebrauch,
- Einsätze, bei denen nicht oder nur ungenügend geholfen werden konnte,
- oder Einsätze, die das alltägliche Belastungsausmaß überschreiten.

- **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),
- **verschiedene körperliche Reaktionen**
(z.B. Schwitzen, Zittern, Schwindel, Spannungskopfschmerz, starke Erschöpfung, erhöhte Wach- und Aufmerksamkeit),
- **Verhaltensänderungen**
(z.B. 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 einiger Zeit ab und verschwinden.

Manchmal kommt es allerdings vor, dass einige Reaktionen auch noch nach Wochen oder Monaten vorhanden sind, sich verfestigen oder zu einem späteren Zeitpunkt neu auftreten. Dann sollten Sie therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen.

WAS HILFT?

- durch Gespräche mit anderen Unterstützung erfahren,
- angenehme Dinge unternehmen, die von der Belastung ablenken (z.B. Sport, Hobbys),
- versuchen, einen normalen Tagesablauf aufrecht zu erhalten,
- angenehme Aktivitäten in den Tagesablauf fest einplanen,
- auf ausreichend Schlaf und eine gesunde Ernährung achten,
- bei Schlafschwierigkeiten nicht im Bett bleiben, sondern aufstehen und sich beschäftigen,
- mit anderen Zeit verbringen,
- Pausen einlegen,
- Entspannungsübungen anwenden
(z.B. Atemübungen, Autogenes Training, beruhigende Musik),
- erhöhte Schreckhaftigkeit, Konzentrationsmängel oder Aggressivität als vorübergehend und normal akzeptieren,
- gemäßigte körperliche Betätigung
(kein Leistungssport!),
- professionelle Ansprechpartner aufsuchen.