## 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

- · 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**

Dr. med. Lutz Fischer **0152 04 85 41 11** lutz.fischer@kreis-vg.de

## In Kooperation mit der

Landeszentralstelle Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) Mecklenburg-Vorpommern
Dipl.-Päd. Heiko Fischer, M.A.
Institut für Medizinische Psychologie
Walther-Rathenau-Str. 48
17475 Greifswald

Tel: 03834 86 56 95 heiko.fischer@med.uni-greifswald.de www.psnv-mv.de



Stand: 2023





# **Einsatznachsorge** im Land Mecklenburg-Vorpommern





## 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 Ausund 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, Albträume

## 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.