



## 16 SvE - Stressverarbeitung nach belastenden Einsätzen

**Unabhängig von Alter, Geschlecht, Einsatzerfahrung oder Rang, bei Jedem können Belastungsreaktionen auftreten.**

Jede Einsatzkraft erlebt einen Einsatz anders. Für den Einen ist es ein ganz "normaler" Einsatz, aber für den Andern kann es ein belastendes Ereignis sein. Sei es, weil der Verunfallte einem Angehörigen sehr ähnlich sieht, oder er diese Situation schon selbst erlebt hat. Hierfür würde es noch viele Beispiele geben.

Daher darf man nicht davon ausgehen wie man selbst diesen Einsatz erlebt hat, sondern daran denken, dass es für den Kollegen ganz anders gewesen sein könnte.

Wichtig wäre zuerst in sich selbst hinein zu hören, aber auch ein offenes Auge für die Kameraden zu haben. Das ist nicht nur Aufgabe der Einsatzleiter und Ortsstellenleiter, sondern auch "normale" Kollegen sollten sich moralisch dazu verpflichtet fühlen.

Wie die jahrelange Erfahrung zeigt, haben eher erfahrene und höher ausgebildete Einsatzkräfte Schwierigkeiten damit zuzugeben, dass sie traumatisiert sein könnten. Man kann doch nicht als "Führender alter Hase" diese "Schwäche" zeigen. Nicht nur deswegen ist absolute Verschwiegenheit bei Peers oberstes Gebot!!

**Achtung Nur wer Hilfe annimmt kann auch Hilfe leisten!**

### 16.1 Beispiele für belastende Einsätze

Grundsätzlich kann jeder Einsatz zu einem belastenden Ereignis werden, wenn die Bewältigungsmöglichkeiten stark eingeschränkt oder gar nicht vorhanden sind. Dazu kann es auch kommen, wenn zu wenig Übung oder Routine gegeben ist. Ebenfalls schwer belastend ist wenn das eigene Leben bedroht ist, oder durch die Gefahrenlage eine Hilfeleistung nicht zulässt.

- ⊕ Tod oder schwere Verletzung eines Kameraden im Einsatz
- ⊕ Notfälle mit Kindern
- ⊕ Angehörige des Verunfallten am Einsatzort
- ⊕ Es ist nicht einfach mit diesen Emotionen umzugehen
- ⊕ Oft kommen auch sprachliche Schwierigkeiten dazu
- ⊕ Todesangst durch eine lebensbedrohende Situation im Einsatz
- ⊕ Bergung von Toten
- ⊕ Erlebte Hilflosigkeit z.B. zu hohe Gefahr für das eigene Leben wie Strömung oder Tiefe
- ⊕ Lange andauernde Einsätze
- ⊕ Notfälle mit hohem Medieninteresse
- ⊕ Katastrophenhilfe
- ⊕ Notfälle mit nahestehenden Personen



Nach solchen Einsätzen wäre es ratsam, auf den eigenen Körper zu hören und sich selbst fragen ob die "Ampel" noch auf grün steht!!!

### 16.2 Gute Zeiten - Schlechte Zeiten

Jeder von uns kennt es. An manchen Tagen kommt man mit dem Alltagsdruck (Arbeit, Familie, usw) gut zurecht.

Es gibt aber auch Zeiten in denen man mit manchen Situationen überfordert ist.

Das kann verschiedene Ursachen haben. Grundsätzlich hat jeder Mensch seine persönliche Schmerzgrenze bei der Belastbarkeit. Diese kann sich durch äußere Einflüsse verschieben.

Hier spielen die eigenen Ressourcen eine große Rolle.

Stellt euch eine Vorratskammer vor. Wenn mehr entnommen wird als hineinkommt, wird diese bald leer sein. Genauso geht es auch unseren Körper. Die Belastbarkeit sinkt dramatisch!!!

#### Was leert meine Vorratskammer?

Einige Beispiele dafür sind:

- ⊕ Negativer Stress
- ⊕ Perfektionismus
- ⊕ Alkohol
- ⊕ Pessimismus
- ⊕ fordernde Freunde
- ⊕ finanzielle Probleme
- ⊕ familiäre Probleme usw.



### 16.3 Wie kann ich meine Vorratskammer füllen??

Dafür gibt es viele Möglichkeiten Und Jeder muss für sich den besten Weg finden. Beispiele wären:



## 16 SvE - Stressverarbeitung nach belastenden Einsätzen



- ⊕ körperliche Betätigung wie wandern, schwimmen, Natur genießen usw.
- ⊕ Positive Freizeitgestaltung wie Familie, Freunde, Meditation, lesen, usw.

**Volle Vorratskammer = Volle Belastbarkeit**

### 16.4 Mögliche Anzeichen während oder nach belasteten Einsätzen

- ⊕ sich immer wieder aufdrängende Bilder
- ⊕ quälende Erinnerungen (Alpträume, Gerüche .....)
- ⊕ Handlungsunfähigkeit beim Einsatz
- ⊕ verzerrte Erinnerungen an das Erlebte (Zeitwahrnehmung )
- ⊕ Angst und Hilflosigkeit
- ⊕ vermeiden von Orten, Personen usw, die mit dem Einsatz in Verbindung stehen
- ⊕ eingeschränkte Belastbarkeit
- ⊕ Konzentrationsschwierigkeiten
- ⊕ Zustand der Betäubung beim Einsatz

Wenn auch nur ein Punkt auftritt oder beim Einsatz aufgetreten ist, sollte man sich Hilfe suchen.

### 16.5 Wo erhalte ich Hilfe?

Auf jeder Ortsstelle liegen Folder mit den Telefonnummern der zuständigen Peers auf. Weiteres findet man alle notwendigen Informationen auf unserer Homepage.

### 16.6 Aufgaben eines Peers

- ⊕ Stabilisation
- ⊕ Wiederherstellung der Belastbarkeit
- ⊕ Bewältigungsmöglichkeiten aufzeigen
- ⊕ Wiederherstellung der physischen und psychischen "Vitalfunktionen" von Personen oder Gruppen.