



Alles auf einen Blick

Kontakt

Wenn es dringend ist:

Alarmierungsweg telefonisch unter 06151 95 78 09 90 8

Die Leitfunkstelle Darmstadt empfängt den Anruf und leitet ihn weiter

Direkt per Mail – i. d. R. Antwort Montag bis Freitag bis zum Folgetag

dadadi@einsatznachsorge-suedhessen.de

Direkter telefonischer Kontakt zu den Koordinatoren der Einsatznachsorge:

- Susanne Fitz, Beauftragte für Notfallseelsorge des Bistums Mainz
Mobil 0176 1253 9065
- Tobias Steinmeyer, Feuerwehr Darmstadt
Mobil 0160 8203 117
- Uli Eitel, Notfallsanitäter JUH
Mobil 0171 2757 617

Informationen

Einsätze mit schwerwiegenden Folgen für Menschen lassen sich manchmal nur schwer verarbeiten. Sicherlich kommt es in den Reihen der Einsatzkräfte nach einem solchen Einsatz zu einer kurzen Reflektion des gerade Erlebten, aber es ist möglich, dass das Einsatzgeschehen nicht immer alleine verarbeitet werden kann.

Nicht verarbeitete Erlebnisse aus Einsätzen können dazu führen, dass die Lebensqualität deutlich eingeschränkt wird. Durch Prävention kann das Risiko für Spätfolgen reduziert werden. Meistens reicht ein strukturiertes Gespräch mit einer Einsatznachsorgekraft aus, um die Erlebnisse aufzuarbeiten.

Diese Maßnahme sollte nicht erst bei unmittelbar psychisch stark belasteten Einsätzen ansetzen, sondern auch bei Einsätzen, die dem allgemeinen Tagesgeschäft zugeordnet werden können. Auch alltägliche Einsätze können als seelisch belastend empfunden werden.

Es liegt uns sehr viel daran, dass alle Einsatzkräfte, auch nach vielen Einsätzen, keine Einschränkung ihrer Lebensqualität erleiden.

Das Team der Einsatznachsorge setzt sich aus besonders geschulten und erfahrenen Mitarbeitern zusammen und steht Ihnen jederzeit und rund um die Uhr für ein Gespräch zur Verfügung.

Psychische Belastungen gehören zum Einsatz dazu.

Als besondere Belastung wird empfunden:

- Tod oder schwere Verletzungen eines Kindes oder einer Kollegin/eines Kollegen
- Eine unerwartete Situation vor Ort
- Das Gefühl, nicht helfen zu können
- Schwieriger oder komplexer Einsatzverlauf
- Medieninteresse
- Angehörige am Einsatzort
- Eine lange Einsatzdauer

Erste Reaktionen, die Einsatzkräfte kennen sollten

Nach schwierigen Einsätzen dauert es länger, um „abzuschalten“.

Es ist wichtig, Stressbelastungen einschätzen zu können. Diese sind:

- Schwitzen, Zittern und Herzklopfen
- Reizbarkeit
- Sich nur schwer konzentrieren können oder auf Hochtouren laufen
- Wahrnehmungs- und Bewusstseinsstörungen (neben sich stehen)
- Wiedererleben der Ereignisse durch Bilder, Gerüche und Geräusche (Flashbacks)
- Vermeiden von Erinnerungen und Orten
- Niedergeschlagenheit
- sich nicht mehr freuen können.

Diese Reaktionen sind keine Erkrankung. Sie stehen unmittelbar mit dem belastenden Ereignis in Verbindung und sind Zeichen von Überlastung.

Was schützt vor weiteren Belastungen

Es kann hilfreich sein,

- Abstand zu gewinnen
- sich zu erholen
- entspannende Orte aufzusuchen
- sich zu bewegen (Spaziergänge und Sport)
- sich Zeit zu nehmen und über das Erlebte zu sprechen
- das Geschehene anzunehmen und keinen Schuldigen zu suchen

Kollegiales Arbeitsklima, faires Miteinander und wertschätzender Führungsstil sind gute Voraussetzungen für psychische Balance nach schwierigen Ereignissen.

Falls der Einsatz nicht mehr aus dem Gedächtnis verschwindet, die Beteiligten sich zurückziehen oder im Alltag oft gereizt sind, können dies Warnzeichen sein.