



Die Besserung bleibt aus — Was nun?

Manchmal kommt es vor, dass Ereignisse auch nach Wochen weiterhin sehr stark präsent sind. Beantworte Dir folgende Fragen:

- Hast Du den Eindruck Du läufst neben der „Spur“ und glaubst Deine Empfindungen und Gefühle normalisieren sich nicht mehr?
- Leidest Du unter Schlafstörungen oder Alpträumen?
- Meidest Du Orte oder Situationen, die Dich an das Ereignis erinnern?
- Hat Deine Arbeitsleistung nachgelassen?
- Leidet Deine Beziehung zu anderen Menschen?
- Vermeidest Du mit anderen über Deine Gefühle zu sprechen?

Dann solltest Du Hilfe in Anspruch nehmen!

Wir — die PSU-Teams der Feuerwehren Rhein-Erft Kreis —

Wir mit Dir!

unterstützen Dich bei der konstruktiven Auseinandersetzung mit Deinem Problem und helfen Dir bei Deiner Lösungsfindung.

Wir begleiten Dich falls Du weiterführende Hilfe in Anspruch nehmen möchtest.

Wir unterstützen Dich...

Wir stehen Dir für Beratungsgespräche - auch telefonisch und anonym zur Verfügung um Dir bei der Bewältigung Deiner Erlebnisse zu helfen. Wir machen dies

- unabhängig & unbürokratisch
- vertraulich & verschwiegen



Hilfe für Helfer
Feuerwehren Rhein-Erft Kreis

Unser Selbstverständnis

Grundlage unseres Auftrages ist die Sicherstellung des Arbeits- und Gesundheitsschutzes als integraler Bestandteil des Arbeitsschutzgesetzes. Hierzu bieten wir als Angebot ...

- nach belastenden Einsätzen Nachbesprechungen als Einzel- oder als Gruppengespräch mit den beteiligten Einsatzkräften an.
- an, Dir abseits des Einsatzgeschehens, als Ansprechpartner zur Verfügung zu stehen
- **den Umgang bei psychischen Belastungen auf Augenhöhe an**
- Hilfe bei der Bearbeitung von Belastungen an

Du erreichst uns über ...

- die **Kreisleitstelle: 02237/9240-5**
- Deinen Ansprechpartner vor Ort
- unseren Internetauftritt www.psu-rek.de

Dieser Flyer wurde übergeben durch:



Version 3.0: Dieser Flyer wurde entwickelt und bereitgestellt durch:
PSU-Team der Freiwilligen Feuerwehr Pulheim, Zum Schwefelberg 2, 50259 Pulheim



Hilfe für Helfer
Feuerwehren Rhein-Erft Kreis

Die Feuerwehren im Rhein-Erft Kreis informieren:

Zum Umgang mit belasten- den Einsätzen



für Einsatzkräfte

und deren
Familienangehörige

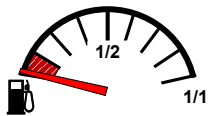


Der Tank ist leer - Was nun?

Wir Einsatzkräfte sind es gewohnt mit besonderen, nicht alltäglichen Belastungen umzugehen. Rettungsdienst- und Feuerwehreinsätze sind nicht nur körperlich anstrengend, sondern manchmal auch psychisch belastend.

Kein Wunder, denn wir setzen uns immer wieder Situationen aus, in denen wir mit extremem menschlichen Leid konfrontiert werden. Ob erfahrener Kollege, Anfänger oder Einsatzleiter — manche Einsätze gehen nicht spurlos an uns vorüber. Manchmal lassen uns die Bilder einfach nicht los und wir spüren Unbehagen nach und / oder vor dem nächsten Einsatz.

Manchmal aber ist es auch einfach die Anzahl der Eindrücke aus verschiedenen Einsätzen, die den persönlichen „Tank“ immer weiter leeren. Und es erscheint unmöglich ihn mit neuer Energie wieder aufzufüllen.



Unsere Arbeit braucht starke Helfer.

Stark sein heißt nicht nur, seinen Körper zu trainieren, sondern sich mit psychischen Belastungen bewusst und konstruktiv auseinander zu setzen.

Dazu wollen wir - die PSU Teams der Feuerwehren Rhein-Erft Kreis - Dich unterstützen.

Außergewöhnliche Ereignisse wie schwere Unfälle, Gewalt oder Katastrophen rufen vorübergehend starke Reaktionen und Gefühle hervor. **Das ist NORMAL !**

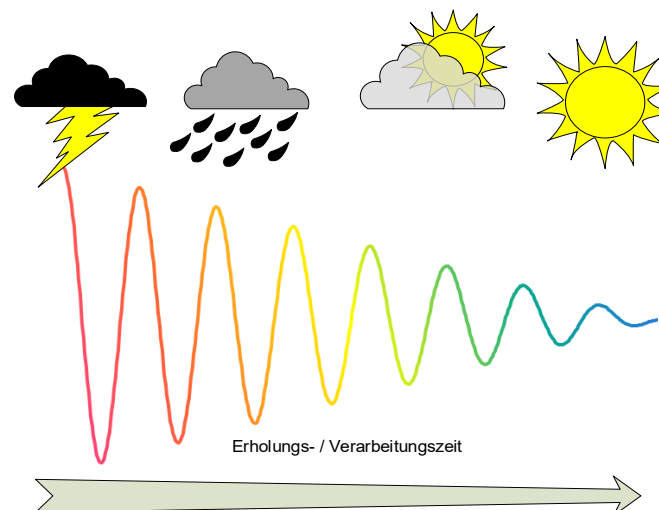
Psycho Soziale Unterstützung

Wie sich psychische Belastungen auswirken können ...

Bei 90% aller Betroffenen tritt wieder Erholung ein. Diese benötigt allerdings Zeit, mitunter bis zu mehrere Monate. Unmittelbar nach einem belastenden Erlebnis können folgende oder ähnliche Reaktionen auftreten:

- Bilder oder Ereignisse kommen immer wieder „hoch“
- Gereiztheit / Aggressivität
- Konzentration – /Schlafstörungen
- Veränderung im Essverhalten
- Orientierungslosigkeit
- Schuldgefühle
- Hilflosigkeit
- Niedergeschlagenheit
- Verlangen nach Alkohol oder Beruhigungsmitteln

Diese und ähnliche Reaktionen sind nach einem außergewöhnlich belastenden Ereignis **NORMAL! Sie treten in Wellenbewegungen auf und lassen meist nach wenigen Tagen bis Wochen nach - bis sie schließlich ganz verschwinden.**



der Feuerwehren Rhein Erft Kreis

Was kannst Du machen ?

Darüber reden ! Es hilft !

Hast Du ein belastendes Ereignis erlebt?

Gönn Dir Ruhe. Gib Dir ZEIT und hab' Geduld das Erlebte zu bewältigen.

Achte auf Deine momentanen Bedürfnisse:

- Unterdrücke Deine Gefühle nicht, rede mit vertrauten Personen
- Versuche sobald wie möglich zu Deinem gewohnten Alltag zurück zu kehren
- Überfordere Dich nicht und warte jetzt mit großen Entscheidungen
- Versuche bei Dingen, die Dir Freude bereiten zu entspannen
- Nimm (psychologische und / oder seelsorgerische) Hilfe in Anspruch

Was können Angehörige & Freunde für Dich tun?

Das Verständnis von Angehörigen und Freunden kann erheblich dazu beitragen, dass das Erlebte von dem Betroffenen besser verarbeitet wird. Oft hilft es schon sein Ohr zu „leihen“ und seinem Gegenüber zu signalisieren, dass er mit seinen Bedürfnissen nicht alleine ist. Nach manchen Ereignissen kann die



organisatorische Hilfe - eine „helfende Hand“ entlastend wirken. Grundsätzlich ist es jedoch wichtig, den Betroffenen dabei zu unterstützen den geregelten

Tagesablauf wieder aufzunehmen.