Belastungen (und wann sie zurückgehen sollten)

Reaktionen auf belastende Einsätze sind normal. Sie sollten jedoch nach einiger Zeit wieder von alleine zurückgehen. Passiert dies nicht, besteht die Gefahr einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS).

weitere Hinweise

Anzeichen einer akuten Belastung

- anhaltende körperliche Erregung (wie Herzklopfen, Zittern, Schwitzen; vor allem dann, wenn man an den Einsatz erinnert wird)
- andauernde Anspannung (wie besonders wachsam, reizbar oder schreckhaft sein; keinen erholsamen Schlaf finden, sich nicht konzentrieren können)
- *neben sich stehen* (ein Gefühl wie in einem Film oder Traum, Teilnahmslosigkeit)
- Erinnerungslücken bezüglich des Einsatzes
- den Einsatz immer *wiedererleben* (Gedanken, Bilder, Gerüche oder andere Sinneseindrücke gehen nicht mehr aus dem Kopf, Albträume)
- alles vermeiden wollen, was irgendwie an den Einsatz erinnern könnte (wie auch Kameraden und Kollegen)
- Niedergeschlagenheit (wie das Gefühl; keine Freude mehr empfinden zu können)

Es gilt als normal, wenn diese Anzeichen für einige Tage bis mehrere Wochen auftreten. Dauern diese länger als 6 Wochen an, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden!

Gegenmaßnahmen

- Gefühle und Reaktionen akzeptieren und das Vorübergehen abwarten
- sich Ablenken, Zeit für sich nehmen (Sport, Spazieren gehen, …)
- das Geschehene aufarbeiten:
  - mit Kollegen/Kameraden, Familienmitgliedern, Freunden, etc. reden oder aufschreiben, gemeinsame Aktivitäten, …
  - mit speziellen Einsatznachsorgeteams
- bisherige Gewohnheiten beibehalten (z.B. Hobbies, Sportverein, …)

Einbeziehung von Familie/Freunden

- Familie/Freunde über die eigene Situation informieren
- Verständnis von Familie/Freunden suchen (zuhören, Zeit haben, …)

Erste Krankheitsanzeichen

- Depressionen / Verstimmtheit und Antriebslosigkeit
- starke Stimmungsschwankungen
- Ängste, Schuldgefühle, ständiges Grübeln
- (erhöhter) Konsum von Alkohol, Schlaf- und Beruhigungsmitteln
- ständig Konflikte mit Anderen
- körperliche Beschwerden / lang anhaltende Erschöpfung

Weblinks

- Psychosoziale Unterstützung bei der Feuerwehrunfallkasse Niedersachsen

Quellenangabe

- Erste-Hilfe kompakt: Nach einem belastenden Einsatz ..., Deutscher Feuerwehrverband
- Vorlesung Psychosoziale Notfallversorgung, Studiengang „Sicherheit und Gefahrenabwehr - Bachelor“, Hochschule Magdeburg-Stendal

Stichwörter

PTSD, PTBS
Psychosoziale Notfallversorgung