

## Wer kann Sie unterstützen?

### Einsatznachsorgeteams des THW

Jeder THW-Landesverband hat Einsatznachsorge-Teams (ENT) aufgestellt. Besonders qualifizierte THW-Helferinnen und -Helfer stehen für Gespräche bereit. **Strikte Vertraulichkeit und Verschwiegenheit sind garantiert.** Die ENTs können Sie rund um die Uhr über die Rufbereitschaft der Dienststelle des Landesbeauftragten erreichen.

### Koordinierungsstelle NOAH und UK-Bund

NOAH (Nachsorge, Opfer- und Angehörigen-Hilfe) im Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe bietet zusammen mit der Unfallkasse des Bundes (UK-Bund) telefonische Beratung und Vermittlung von Psychotherapeuten in Ihrer Nähe an.

NOAH-Hotline (24 Std., kostenfrei): 0800 1888 433

## Kontakt und Informationen

### Ihr lokaler Ansprechpartner:

Stand: Juli 2009

### Impressum

Bundesanstalt  
Technisches Hilfswerk (THW) | Tel.: (0228) 940-0  
Provinzialstraße 93 | Fax: (0228) 940-1333  
53127 Bonn | E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@thw.de

[www.thw.de](http://www.thw.de)

## Was können Sie tun?

Einsatzkräfte haben oft besondere Fähigkeiten entwickelt, mit extremen Situationen umzugehen. Anders als der „Normalbürger“ erleben Sie im In- und Ausland viele belastende Ereignisse. Um diese Eindrücke zu bewältigen, können Sie selbst einiges tun, was ihren Schutzmechanismus stärkt:

- Die eigenen Gefühle und Reaktionen akzeptieren: sie sind kein Zeichen von Schwäche sondern Resultat der geleisteten Arbeit
- Abstand gewinnen (sich z.B. Zeit zur Erholung gönnen, Pausen machen)
- Anhaltendes „Auf-Hochtouren-Laufen“ mit aktiver Entspannung angehen (Sport, Spaziergänge)
- Aber: sich auch Zeit für die Verarbeitung nehmen (z.B. mit vertrauten Menschen über das Erlebte sprechen oder Eindrücke aufschreiben)
- Unterstützung bei Familie und Freunden suchen und annehmen
- Vertraute Alltagsgewohnheiten und Freizeitaktivitäten beibehalten

Vorsicht beim Genuss von Alkohol. Gerade dann, wenn der Alkohol zunächst zu beruhigen und zu lindern scheint, kann er zum Problem werden. Die Verarbeitung von Ereignissen wird dadurch eher verhindert und neue Probleme geschaffen.



## Was können Familien und Freunde tun?

Ein belastender Einsatz wirkt sich auf die gesamte Umgebung aus. Geduld und Verständnis aller Beteiligten sind gefordert. Was Familie und Freunde tun können ist, einfach da zu sein, zuzuhören und Zeit zu haben. Denn nicht Ratschläge, sondern Dasein und Aufmerksamkeit helfen. Wichtig ist, dass Familie und Freunde über Ihre aktuelle Situation informiert sind. Dann gelingt es ihnen besser, Stimmungsschwankungen nicht persönlich zu nehmen, sondern als Ausdruck der momentanen Belastung zu verstehen.



## Nach einem belastenden Einsatz

Reaktionen, Verarbeitung, psychosoziale Hilfen





## Was sind außergewöhnliche Belastungen?

Sie leisten als Einsatzkraft außergewöhnliche Arbeit für unsere Gesellschaft. Ihre Hilfe für Andere führt Sie selbst jedoch manchmal an die Grenzen der Belastbarkeit. Das kann zu ernsthaften Erkrankungen führen. Nicht nur Opfer von Unfällen, Katastrophen und Gewalt sind dem Risiko ausgesetzt, traumatisiert zu werden, sondern auch deren Helferinnen und Helfer. Welche Ereignisse und Einsatzsituationen besonders belastend sind, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Die Erfahrung zeigt, dass bestimmte Ereignisse häufig als belastend empfunden werden dazu gehören:

- mehrere Verletzte oder Tote
- Verletzung oder Tod eines Kameraden/Kollegen
- eigene körperliche Verletzung oder Lebensgefahr
- Leid, Verletzung oder Tod von Kindern
- unklares, unzutreffendes Meldebild
- unklare Führungsstrukturen
- nicht helfen können, eigene Kompetenzen nicht einbringen können.

## Anzeichen einer akuten Belastung

Das Erlebnis eines außergewöhnlichen Einsatzes kann zu körperlichen und seelischen Reaktionen führen. Akute Belastungen zeigen sich z.B. durch:

- 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 im Film oder Traum, Teilnahmslosigkeit)
- Erinnerungslücken bezüglich des Einsatzes
- den Einsatz immer „wiedererleben“ (wie Gedanken, Bilder, Gerüche oder andere Sinneseindrücke gehen nicht mehr aus dem Kopf, Alpträume)
- alles vermeiden wollen, was irgendwie an den Einsatz erinnern könnte (wie auch Kameraden, Kollegen)
- Niedergeschlagenheit (wie das Gefühl, keine Freude mehr empfinden zu können)

## Achtung!

**Wenn sich die Anzeichen einer akuten Belastung häufen, besonders intensiv und anhaltend über viele Tage oder Wochen auftreten, können dies erste Vorboten für eine ernstzunehmende Erkrankung (Traumafolgestörung) sein.**



## Normale Reaktionen und Vorboten einer Erkrankung

Stress und Aufregung gehören zu Einsätzen dazu. Zur Verarbeitung werden zusätzliche Kräfteressourcen mobilisiert. Jeder hat seine eigene Art, mit Eindrücken von Einsätzen umzugehen. Bei außergewöhnlich belastenden Einsätzen ist es normal, dass es länger dauert, bis man „abschalten“ kann: Bilder, Gerüche und andere Sinneseindrücke bleiben im Kopf.

Oft ist die erste Zeit aber auch von einem Gefühl der Unwirklichkeit geprägt. Es ist schwer, in vollem Umfang zu verstehen, was geschehen ist. Erst nach und nach lässt man das Geschehen an sich heran. Viele sind dann sehr aufgewühlt, wenn das Ereignis innerlich wieder erlebt wird. Nach einigen Tagen klingen diese Reaktionen in der Regel wieder ab.

Mögliche erste Anzeichen für eine Erkrankung sind depressive Verstimmtheit und Antriebslosigkeit, starke Stimmungsschwankungen, Ängste, Schuldgefühle, ständiges Grübeln, erhöhter Konsum von Alkohol, Schlaf- und Beruhigungsmitteln, ständige Konflikte mit anderen, körperliche Beschwerden oder lang anhaltende Erschöpfung.