

## **Tips für die Tage nach einem belastenden Ereignis**

### **Für Freunde und Familienmitglieder**

- ▶ Das wichtigste, das ihr tun könnt ist Zeit mitbringen und zuhören.
- ▶ Wenn Ihr nicht gefragt werdet, bietet von Euch aus an, dass Ihr da seid und zuhören könnt.
- ▶ Fühlt euch nicht zurückgesetzt, wenn eure Bekannten jetzt viel Zeit mit Kollegen und Kameraden verbringen. Die Gemeinschaft und das Gespräch mit Menschen, die die gleiche oder eine ähnliche Erfahrung gemacht haben, wirkt oft heilend.
- ▶ Achtet zusammen mit euren Bekannten in dieser Zeit besonders auf persönliche Sicherheit.
- ▶ Helft bei den täglichen Arbeiten wie sauber machen, kochen, auf die Kinder aufpassen. Solche Entlastung tut gut.
- ▶ Nehmt Ärger oder Stimmungsschwankungen nicht persönlich.
- ▶ Erzählt euren Bekannten nicht, dass es noch schlimmer hätte sein können. Das ist kein Trost. Versichert ihnen, dass Ihr mit ihnen leidet, dass Ihr Euch bemüht, sie zu verstehen und dass Ihr ihnen helfen wollt.

In der Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Notfallversorgung im Landkreis Kitzingen gibt es Fachleute, die für Gespräche, Informationen und Nachfragen bereit stehen.  
Das sind:

Weitere Informationen:

## **Informationen und Hinweise**

### **nach einem belastenden Ereignis**

### **Für Einsatzkräfte, ihre Familienmitglieder und ihre Freunde**

## Besonders belastende Ereignisse

Die Tätigkeit im Einsatzwesen ist mit vielerlei Stressquellen verbunden. Einsatzkräfte sind es gewohnt, angesichts von Gefahr und Leid kompetent und verantwortungsvoll zu handeln. Manchmal jedoch sind sie mit Situationen konfrontiert, die sie an die Grenzen ihrer Belastbarkeit bringen z.B.:

- Tod oder Verletzung eines Kindes
- Mehrere Verletzte oder Tote
- Persönlich bekannte Verletzte oder Tote
- Tod oder Verletzung eines Kameraden
- Eigene Verletzung oder Lebensgefahr
- Unerwartete Situationen, unzutreffendes Meldebild
- Nicht helfen zu können

## unterstützende Maßnahmen zur Bewältigung

Um den Belastungen durch extreme Einsätze entgegen zu wirken und körperlichen und seelischen Erkrankungen vorzubeugen, wurde eine Reihe von Unterstützungsprogrammen für Einsatzkräfte entwickelt.

Unterschieden werden dabei:

1. Maßnahmen, die Einsatzkräfte darauf vorbereiten, den individuellen Stress vor, während und nach Einsätzen zu verringern (Primäre Prävention).
2. Maßnahmen, die nach belastenden Einsätzen durchgeführt werden, um das Risiko einer Erkrankung zu redu-

zieren (Sekundäre Prävention). Die derzeit bekannteste und weit verbreitete Einsatznachsorgemethode ist das so genannte Debriefing (z. B. Critical Incident Stress Debriefing – CISD oder SBE-Einsatznachbereitung).

3. Maßnahmen für Einsatzkräfte, die nach außergewöhnlich belastenden Einsätzen chronische seelische oder körperliche Beschwerden entwickelt haben (Tertiäre Prävention), z. B. Beratung, Coaching und Psychotherapie.

## Tips für die Tage nach einem belastenden Ereignis

### Für Einsatzkräfte

- ▶ Sport und Fitness-Training in den nächsten 1-2 Tagen können etliche der körperlichen Stressreaktionen erleichtern.
- ▶ Teil dir deine Zeit ein - lass dich nicht hängen.
- ▶ Du bist normal und hast normale Reaktionen - mach dich nicht selber verrückt.
- ▶ Rede mit Menschen - Erzählen ist eine wirksame Heilmethode.
- ▶ Versuche nicht, deine Gefühle mit Alkohol oder anderen Drogen zu mildern - sie kommen wieder!
- ▶ Bleib in Kontakt mit anderen - du bist den anderen nicht egal!

- ▶ Führe so gut wie möglich dein normales Leben weiter.
- ▶ Verbringe Zeit mit anderen Menschen.
- ▶ Hilf deinen Kameraden, indem du schaust, wie es den anderen geht und indem ihr über eure Gefühle redet.
- ▶ Es ist normal, wenn du dich schlecht fühlst -es ist hilfreich, wenn du darüber mit anderen redest.
- ▶ Wenn du nachts nicht schlafen kannst, kann es gut sein, in diesen Stunden deine Erfahrungen in ein Tagebuch zu schreiben.
- ▶ Tu Dinge, die dir gefallen.
- ▶ Denke daran, daß auch die Menschen in deiner Umgebung ihren Stress haben.
- ▶ Fäll jetzt keine großen Entscheidungen.
- ▶ Den täglichen kleinen Entscheidungen solltest du nicht ausweichen. So behältst du die Kontrolle über dein Leben. Wenn Dich z.B. jemand fragt, was du essen willst, solltest du antworten, auch wenn es dir eigentlich egal ist.
- ▶ Sieh zu, dass du viel Ruhe bekommst.
- ▶ Intensive Gedankenarbeit, Alpträume und sich aufzwingende Erinnerungen sind normal. Versuche nicht, sie wegzudrücken. Sie werden mit der Zeit weniger werden und verschwinden.
- ▶ Iß regelmäßig und ausgewogen, auch wenn Du keinen Hunger hast.