

Wenn der Einsatz nach Dienstschluss nicht zu Ende ist...



Informationen und Empfehlungen für Einsatzkräfte

Sie haben in den vergangenen Tagen einen besonderen Einsatz erlebt und von der Notfallseelsorge dieses Informationsblatt erhalten. Es soll Ihnen einige Informationen über mögliche Reaktionen geben, die nach einem belastenden Einsatz auftreten können. Zugleich soll es Ihnen ermöglichen, diese meist ganz normalen Reaktionen einzuordnen. Darüber hinaus finden Sie hier einige Hinweise darauf, was in der nächsten Zeit hilfreich bei der Verarbeitung dieses Einsatzes sein könnte.

Normale Reaktionen auf einen außergewöhnlichen Einsatz

In besonders belastenden Situationen setzt unser Körper einen Mechanismus in Gang, der uns dabei helfen soll, heftige Sinneseindrücke zu regulieren und mit dem Erlebten umzugehen. Dieser an sich gute Schutzmechanismus kann zu unterschiedlichen körperlichen und auch seelischen Reaktionen führen, die sich wiederum auf das eigene Verhalten auswirken können.

Solche Reaktionen können sich bereits während eines Einsatzes zeigen. Oft treten sie jedoch erst Tage nach dem Einsatz, manchmal auch erst nach Wochen oder Monaten auf.

Reaktionen

Vielleicht werden Sie deshalb in der nächsten Zeit Veränderungen in Ihrem eigenen Verhalten oder Empfinden bemerken. Manchmal ist es auch das nähere Umfeld, das diese Veränderungen zuerst feststellt. Bitte nehmen Sie solche Rückmeldungen ernst.

Mögliche Reaktionen können sein:

Körperliche Reaktionen, wie z.B.

- Schlafstörungen
- Abgeschlagenheit
- Appetitlosigkeit oder Heißhunger
- Übelkeit bzw. nervöser Magen
- starke Anspannung und Herzrasen

Gedankliche Reaktionen, wie z.B.

- Sich aufdrängende Erinnerungen
- Erinnerungslücken
- um das Ereignis kreisende Gedanken
- Konzentrationsstörungen

Emotionale Reaktionen, wie z.B.

- Traurigkeit
- Gedämpfte Gefühle
- Schuldgefühle und Selbstvorwürfe
- Angst oder Wut
- Alpträume



Verhaltensreaktionen, wie z.B.

- Verändertes Ess-, Trink- oder Rauchverhalten
- Schweigsamkeit und Rückzug
- (berufliche) Überaktivität
- Überempfindsamkeit und Reizbarkeit
- Ein erhöhtes Schlafbedürfnis
- Misstrauen dem Leben gegenüber

All diese Reaktionen sind normal!

Was Sie tun können

Normalität wahren

Für die meisten Menschen ist es nach einem belastenden Ereignis wichtig zu erleben, dass sich die Welt ganz normal weiterdreht. Normalität und Alltag geben Sicherheit. Ein vertrauter Tagesablauf, geregelte Mahlzeiten und das Beibehalten von Gewohnheiten und Hobbys können helfen, wieder festen Boden unter den Füßen zu bekommen.

Tun, was gut tut

Tun Sie Dinge, die Ihnen bisher gutgetan haben. Das kann ein gemeinsamer Abend mit Freunden sein, Musik oder ein Spaziergang an der frischen Luft. Sport und Bewegung sind gute Mittel, um Stressreaktionen zu mildern. Achten Sie darauf, gut zu essen und viel Wasser zu trinken, um die Stresshormone aus dem Körper zu spülen.

Auf sich selbst achten

Achten Sie auf Ihr eigenes Gefühl und setzen Sie für sich klare Grenzen, wenn Sie spüren, dass Ihnen etwas „zu viel“ wird. Sprechen Sie mit Personen Ihres Vertrauens über das, was Sie zurzeit bewegt. Schaffen Sie sich Ruhezeiten. Sie selbst entscheiden darüber, was Ihnen gut tut und was nicht.

Ihre Fragen und Anliegen

Scheuen Sie sich nicht, fachliche Beratung in Anspruch zu nehmen. Wenn Sie Fragen oder Anliegen haben, sind wir gerne für Sie da.

Sie erreichen uns unter: