

- Einsatznachsorge • Krisenintervention • Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen •

## Informationen für Betroffene nach besonders belastenden Ereignissen

### Stress

Durch Ihre Lebenserfahrung haben Sie Möglichkeiten entwickelt, wie Sie mit dem Stress und den Erlebnissen ihrer Tätigkeit umgehen können. Sicherlich haben Sie schon bemerkt, dass Stress sehr unterschiedlich empfunden und bewertet wird und dass jeder für sich selber herausfinden muss, was für ihn belastend ist, und was nicht.

### Stress entsteht auf verschiedenen Wegen:

#### 1) Angesammelter Stress

Hierunter versteht man die vielen kleinen Ärgernisse, die sich im beruflichen und privaten Bereich ansammeln und die sich zu einer großen Belastung anhäufen können.

#### 2) Ereignisstress

Bei jedem belastenden Ereignis entsteht Stress. Das ist durchaus sinnvoll, denn unter mäßigem Stress kann man schneller und besser handeln und das Ereignis besonders gut bewältigen. Bei einem Übermaß an Ereignisstress verringert sich hingegen die persönliche Leistungsfähigkeit und man kann nicht mehr so gut arbeiten wie vorher.

#### 3) Emotionaler Stress

Diese Stressform entsteht, wenn man persönlich von einem Ereignis speziell betroffen ist, weil sich z.B. Freunde oder Bekannte unter den Opfern befinden oder weil bestimmte Aspekte des Ereignisses uns gefühlsmäßig besonders treffen.

Diese unterschiedlichen Stressformen stehen nicht isoliert nebeneinander, sondern sie addieren sich. Wenn also jemand einen großen Berg von angesammeltem Stress mit sich herumträgt, dann wird er nur noch wenig emotionalen oder Ereignisstress vertragen. Umgekehrt wird jemand, der seinen alltäglichen (angesammelten) Stress gering halten kann, besonders gut in der Lage sein, emotionalen oder Ereignisstress auszuhalten.

### Besonders belastende Ereignisse

Es gibt Ereignisse und Situationen, die uns erfahrungsgemäß besonders stark belasten. Dieses ist z.B.:

- Eigenunfall Tod von Bekannten
- Einsatz mit Schusswaffengebrauch Selbsttötung eines Bekannten
- Gewalt gegen einen selber oder viele Verwundete oder Tote
- persönliche Bekanntschaft mit Opfer Beteiligung von Kindern
- besonderes Medieninteresse
- lang andauernde und schwierige Ereignisse.

Das **PSNV-team niederrhein** kann ab sofort bei der Feuerwehrleitstelle Krefeld angefordert werden.  
Telefonnummer **02151-6120**

- Einsatznachsorge • Krisenintervention • Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen •

Seite 2 von 3

Insbesondere nach solchen Erfahrungen können so genannte **Stressreaktionen** auftauchen. z.B.:

- Übelkeit Unfähigkeit, Freude und Anteilnahme zu empfinden
- Herzrasen Schuldgefühle
- Erschöpfungszustände Rückzug aus sozialen Beziehungen
- Schlafstörungen verändertes Eß-, Trink- und Rauchverhalten
- Alpträume übertriebene Lustigkeit
- geringe Konzentrationsfähigkeit extreme Schweigsamkeit
- gedankliche Rückblenden Unausgeglichenheit
- starke Stimmungsschwankungen

Normalerweise verschwinden die Stressreaktionen umgehend oder nach einigen Tagen, wenn wir Gelegenheit haben, den Stress abzubauen. Falls die Stressreaktionen länger als zwei Wochen anhalten, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

## Stressmanagement

Ziele des Stressmanagement sind: Die Belastungen der Betroffenen zu vermindern, die psychische Belastbarkeit zu erhöhen und Hilfe für die Verarbeitung anbieten. Diese Ziele müssen in Vorbereitung, Einsatz und Einsatznachbereitung angestrebt werden.

### Vorbereitung

#### persönliche Vorbereitung

Denke über dein Leben nach und nutze deine Zeit richtig, finde deine eigenen Prioritäten, versuche deine Kraft sinnvoll einzuteilen. Vermindere Konkurrenzdenken und Aggressivität. Gönn dir und anderen regelmäßig Pausen. Lerne eine Entspannungstechnik. Reduziere den Ereignisstress durch gedankliche Vorbereitung. Versuche, strukturellen Stress (Nachtschichten, schlechtes Arbeitsklima, schlechte Ausrüstung) abzubauen oder zu beherrschen, beobachte deinen beruflichen und privaten Lebensstil, treibe regelmäßig Sport, esse vernünftig. Vermeide Drogen, Alkohol, Nikotin und überflüssige Medikamente.

#### Soziales Umfeld

Die Unterstützung durch Organisationen und deine Familie ist ein wichtiger Faktor für deine psychische Belastbarkeit. Bemühe dich deshalb, zusammen mit deinen Freunden und Bekannten, ein gutes Klima zu schaffen. Sprich mit deinem Lebenspartner, wieweit deine Tätigkeit in das Familienleben eingreifen darf. Zeige deinen Angehörigen möglichst viel von deinem Leben, damit sie dich besser verstehen können.

### Ereignis

Es gibt Methoden, Stress schon im Ereignis entgegenzuwirken. Eine besteht darin, sich selber Anweisungen zu geben. z.B.: "Anhalten, durchatmen!" Das Anhalten hilft, die Situation neu zu überdenken; das bewusste Durchatmen beruhigt Atmung und Puls. Ähnlich wirken positive Selbstgespräche, mit denen man sich selber Ruhe zusprechen kann. z.B.

- Einsatznachsorge • Krisenintervention • Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen •

Seite 3 von 3

"Ich kann das, ich habe ein ähnliches Ereignis schon einmal bewältigt. Ich bin gut."

Auch bestimmte Atemtechniken können in so einem Fall hilfreich sein. z.B.: Einatmen, Luft 5 sec. anhalten, Ausatmen. Eine Möglichkeit zum bewussten Entspannen besteht darin, alle Muskeln auf einmal anzuspannen und nach 2 sec. wieder zu lösen.

## **Nachbereitung**

Negative Reaktionen nach besonders belastenden Ereignissen können verhindert oder gemildert werden, wenn daran gearbeitet wird, die Belastungen wieder abzubauen. Eine gute Möglichkeit ist das Gespräch mit dem eigenen Lebenspartner, denn dieser ist der Mensch, der einen am besten kennt.

Sehr hilfreich kann ein Gruppengespräch sein, z.B. in Form einer Nachbesprechung. In einigen Berufsgruppen hat man gute Erfahrungen mit regelmäßigen Gruppengesprächen gemacht.

Sie bieten Gelegenheit, Gefühle und Gedanken zu äußern und einander mitzuteilen. Auch Einzelgespräche mit professionellen Gesprächspartnern können hilfreich sein. Daneben gibt es individuelle Aufarbeitungsmöglichkeiten, z.B. Entspannungstechniken, Tagebuch schreiben und entspannende Hobbies.

Seelsorgerliche Gespräche, Beichte und Gebet können gläubigen Menschen helfen. Grundsätzlich ist es immer hilfreich, wenn man sich nach belastenden Ereignissen selber etwas Gutes tut. Auch ein Tapetenwechsel, Stressvermeidung und Sport können gut tun.

## **Mögliche Partner**

Im Privaten Bereich kennen wir professionelle Hilfe bei der Bearbeitung seelischer Belastungen bisher kaum. Es wird vorausgesetzt, dass wir mit unseren Problemen selber klarkommen. Dieses funktioniert aber nicht immer. Deshalb sollte eine Zusammenarbeit mit Fachkräften angestrebt werden.

Diese Zusammenarbeit ist für viele ein neuer und ungewohnter Gedanke. Seelsorger und Psychologen haben jedoch spezielle Ausbildungen, die auch den Einsatzkräften helfen können. Wenn du Fragen oder Probleme hast, zögere nicht zu lange, um die Menschen anzusprechen, die sich dafür bereithalten, dir zu helfen. Dieses können sein: Ärzte, Seelsorger, Mitarbeiter/innen von psychologischen Beratungsstellen, soziale Ansprechpartner oder andere Berater/innen, zu denen du Vertrauen hast. Das PSNV-Team Niederrhein bietet Stressbearbeitende Nachgespräche an und hilft bei der Vermittlung von Fachreferenten.

Weiter Informationen findest du im Internet unter: [www.psnv-niederrhein.de](http://www.psnv-niederrhein.de)