



Potenzielle traumatisierende Ereignisse für Einsatzkräfte:

- viele Verletzte oder Tote, Verletzung oder Tod eines Kameraden
- eigene Gefährdung
- Leiden oder Tod von Kindern
- unklare oder falsche Lageeinschätzung
- unklare Führung
- fehlende Einsatzmöglichkeiten

SORGE GUT FÜR DICH:

- Gefühle zulassen: Sie sind eine normale Reaktion auf außergewöhnliche Ereignisse
- Abstand gewinnen: Gönn dir bewusst Erholung und Pausen, um neue Kraft zu tanken
- Aktiv entspannen: Zum Beispiel durch Sport, Spaziergänge oder andere Aktivitäten, die dir gut tun
- Verarbeitung: Sprich mit vertrauten Personen oder schreibe deine Gedanken auf
- Unterstützung suchen: Hole dir Hilfe von Familie, Freunden oder Kameraden
- Routine beibehalten: Vertraute Alltagsgewohnheiten und Freizeitaktivitäten geben dir Stabilität
- Vorsicht bei Alkohol: Er kann die Verarbeitung hemmen und neue Herausforderungen schaffen

Weitere Informationen und Kontakt findest Du unter

www.ofv-112.de/ak-psnv

Taschenkarte Arbeitskreis Psychosoziale Notfallversorgung

**WENN EINSÄTZE IM KOPF
WEITERGEHEN: HILFE, WENN DER
STRESS NICHT ENDET.**



Taschenkarte Arbeitskreis Psychosoziale Notfallversorgung



Feuerwehrarbeit ist einzigartig.

Wir sind immer bereit, wenn andere Hilfe benötigen. Doch diese Einsätze können uns an Grenzen bringen – körperlich und seelisch. Oft verarbeiten wir das Geschehen erfolgreich. Was aber, wenn uns die Eindrücke eines Einsatzes nicht loslassen? Äußerlich mag alles unter Kontrolle erscheinen, doch niemand kann sehen, wie es in uns aussieht.

Du bist nicht allein – wir sind eine starke Gemeinschaft, die sich gegenseitig unterstützt.

Wut, Trauer, Überforderung – all das sind normale Reaktionen auf das Erlebte.

„*Es ist ein Zeichen von Stärke, die eigenen Gefühle und Reaktionen wahrzunehmen und zu akzeptieren.*“

Mögliche Reaktionen:

- Körperliche Überreaktion: Herzklopfen, Zittern, Schwitzen auch wenn man nicht an den Einsatz denkt
- Anspannung: Erhöhte Wachsamkeit, Reizbarkeit, Schlaf- und Konzentrationsprobleme
- Gefühl des „Neben-sich-Stehens“: Teilnahmslosigkeit oder das Gefühl, in einem Traum zu leben
- Erinnerungslücken: Schwierigkeiten, sich an den Einsatz zu erinnern
- Wiederholtes „Wiedererleben“: Wiederkehrende Gedanken, Bilder oder Alpträume
- Vermeidungsverhalten: Das Bedürfnis, alles zu vermeiden, was an den Einsatz erinnert (auch den Kontakt zu Kameraden)
- Niedergeschlagenheit: Verlust der Freude

Diese Reaktionen sind ganz normal nach belastenden Erlebnissen und verblassen meist innerhalb von etwa vier Wochen. Sollten sie länger andauern, kann es hilfreich sein, weitere Unterstützung zu suchen, um besser mit den Folgen umzugehen.

Beobachte deine Symptome:

Achte darauf, wie lange und wie stark die Symptome auftreten, und höre auch auf dein soziales Umfeld, wenn es Veränderungen an dir bemerkt.

Suche professionelle Hilfe:

Bei anhaltenden oder schlimmer werdenden Symptomen, kontaktiere deinen Hausarzt

oder FUK Niedersachsen.

Informiere Vertrauenspersonen:

Sprich mit Vorgesetzten, der Führungskraft deines Vertrauens oder Kameraden über deine Situation.

Achte auf dein Wohlbefinden:

Sorge für ausreichend Erholung und gesunde Gewohnheiten.