
**Was ist passiert,
wenn mein/e
Partner/in nach
einem Einsatz in
diesem Zustand
ist?**



Was kann bei einem Einsatz besonders belasten?

- Tod oder schwere Verletzung eines Kameraden im Einsatz
- Selbstmord eines Kollegen
- Tod oder Unfall von Kindern
- Schusswaffengebrauch
- Bergung von Toten
- Große Anzahl Schwerverletzter
- Persönlich bekannte Opfer
- Starkes Medieninteresse
- Todesangst / Angst vor eigener Lebensbedrohung
- Jedes andere Ereignis, das eine ungewöhnlich belastende Wirkung hat



Mögliche Reaktionen auf einen „belastenden“ Einsatz

- ❑ Sich immer wieder aufdrängende Bilder
- ❑ Quälende Erinnerungen
- ❑ Körperliche Stressreaktionen,...

Diese Reaktionen sind völlig normal und trotzdem ist es wichtig, Unterstützung und Betreuung anzunehmen.

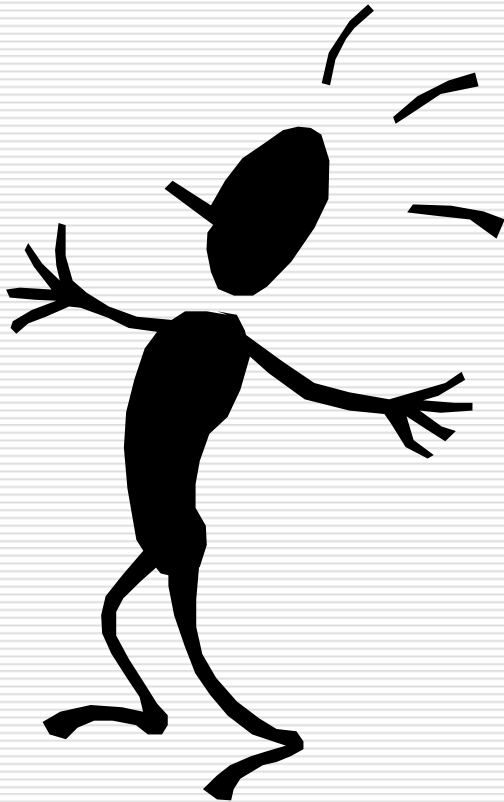


Stressreaktion - Gedanken

- Denkblockade
(Hormonspiegelanstieg im Gehirn - Blockade der Synapsen)
- Leere im Kopf
- Gedankenkarussell
- Konzentrationschwäche



Stressreaktionen - **Gefühle**



- Angst
 - innere Unruhe
 - Nervosität
 - Ärger, Wut
-

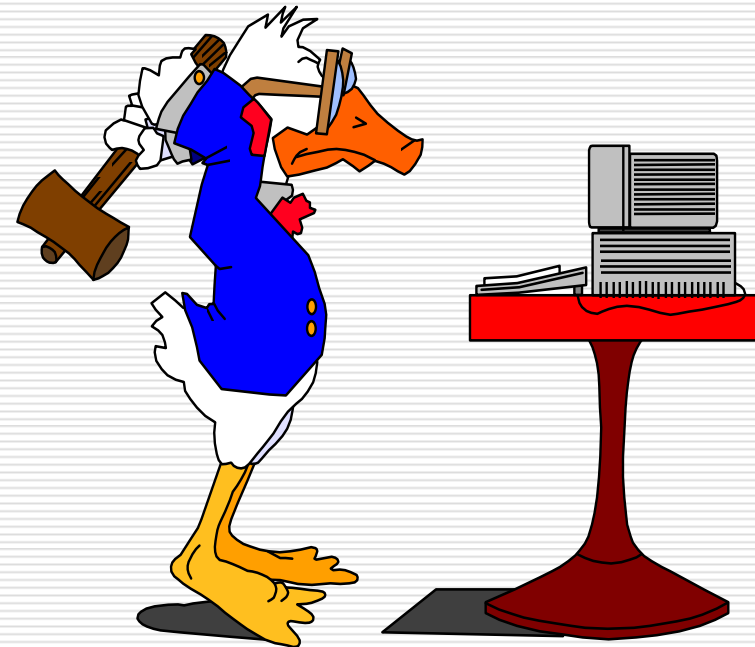
Stressreaktionen - **Körper**

- Herzklopfen/-rasen
- Zittern
- Blässe/Röte
- Übelkeit/Erbrechen
- trockener Mund
- Kurzatmigkeit/Atemnot
- Sprechprobleme (Stottern)



Stressreaktionen - Verhalten

- hastig, ungeduldig
- überaktiv
- sich zurückziehen, abkapseln
- aggressiv, gereizt, überreagieren
- unkontrolliertes Essen, Trinken (Alkohol!!!), Rauchen



Es ist einfach so, dass man Angst bekommen kann und/oder akute Stressreaktionen zeigt, die die Handlungsfähigkeit erheblich einschränken und sogar bleibende Schäden verursachen können.

Jeder - auch der Erfahrenste - kann betroffen sein

Erwartete Maßnahmen von der Führungskraft

- Ruhe ausstrahlen
 - Eindeutige Aufgabenzuweisung
 - gezielt informieren
 - Ausfallerscheinungen erkennen
 - Rechtzeitige Ruhepausen
-

Voraussetzung für erfolgreiche Einsatzbewältigung

- Körperliche Fitness
 - fachliches Können
 - drillmäßiges Verhalten
 - positive Lebenseinstellung
-

Beim Fahren zum Einsatz

Positive

Botschaften

Z.B.: Es wird schon **gut** gehen, wir sind **gut** aufgestellt, wir **können** das,

„**Negative Botschaft**“: Hoffentlich wird nichts **passieren**, wir sind gar nicht **schlecht** drauf,....

Unterbewusstsein speichert nur **Hauptbotschaft = FETT gedruckt**

Mögliche Maßnahmen im Einsatz (selber)

- Gefühle zulassen
 - besprechen des Erlebten
 - Pausen machen (bei längeren Einsätzen)
 - bei der Gruppe bleiben
 - Mir selber Anweisungen geben
 - positive Selbstgespräche
 - bestimmte Atemtechniken
-

**Es muss uns bewusst
werden, dass Gefühls -
intensive und körperliche
Reaktionen nach
schockierenden Einsätzen
völlig normal und natürlich
sind!!**

Was tun nach solchen belastenden Einsätzen?

- ❑ Kurzbesprechung unmittelbar nach einem belastenden Einsatz
- ❑ Ausführliche Nachbesprechung eines belastenden Einsatzes
- ❑ Einzelgespräche



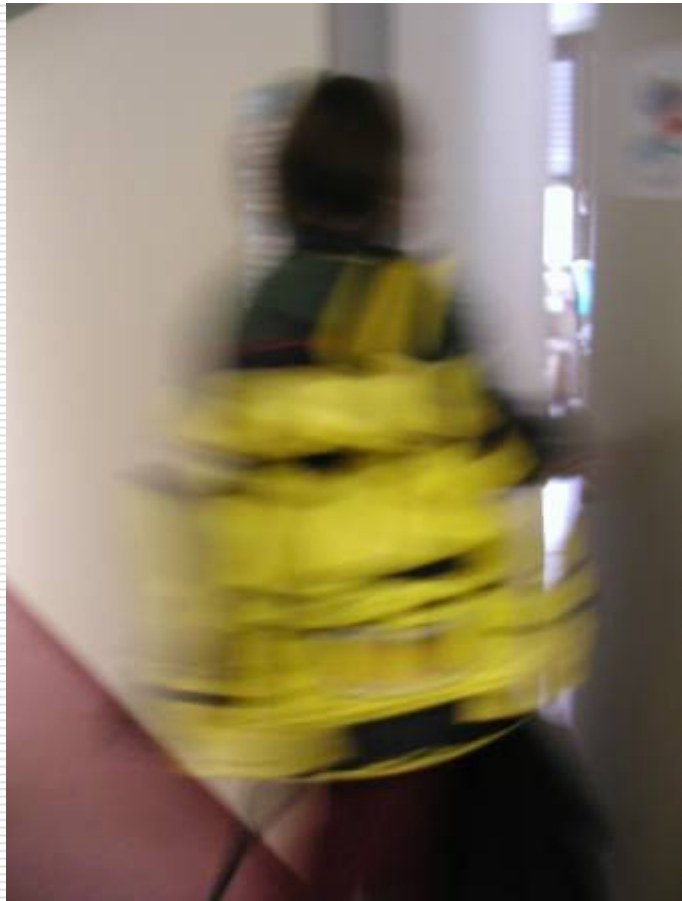
Was kann ich als Partner/in tun?

- Verständnis zeigen
 - Geduldig zuhören
 - In Ruhe lassen, nicht bedrängen (je nach Temperament kann früher od. später darüber geredet werden)
 - Möglichst keine Ratschläge (auch wenn sie noch so gut gemeint sind - zumindest die erste Zeit)
 - Das Geschehene auch öfter erzählen lassen
 - Beobachten
-

Was kann ich als Partnerin tun, bei auffallender Veränderung für längere Zeit?

- Ev. mit Einsatzleiter od. Kommandanten Kontakt aufnehmen
 - Erkundigen ob es anderen Kameraden ähnlich geht
 - Ermuntern professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und dabei unterstützen
 - Positive Botschaften – zuversichtlich sein
-

Wo Hilfe anfordern!



- Begleitung für die oö. Feuerwehrmänner nach belastenden Einsätzen durch Feuerwehrkuraten wird angefordert durch
 - den Einsatzleiter oder
 - Feuerwehrkommandanten

 - LWZ – 130 / 122
-

Ansprechpartner für Bezirk Schärding

- Diakon Wolfgang Zopf, BFKur
4782 St. Florian am Inn 5
 - Telefon: 0676 / 8776 1257
 - Mail: kurat@sd.ooelfv.at
-

