



Informationen und Hinweise

nach einem belastenden Ereignis
für Einsatzkräfte, Ihre Familienmitglieder und
Freunde

Besonders belastende Ereignisse

Die Tätigkeit im Einsatzwesen ist mit vielerlei Herausforderungen 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 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 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 reduzieren (sekundäre Prävention). Die derzeit bekannteste Nachsorgemethode ist die SvE-Einsatzkurzbesprechung (SvE = Stressverarbeitung nach belastenden Einsätzen).
3. Maßnahmen für Einsatzkräfte, die nach außergewöhnlich belastenden Einsätzen chronische seelische oder körperliche Beschwerden entwickelt haben (tertiäre Prävention), z.B. Beratung, Coaching, Vermittlung psychotherapeutischer Unterstützung.

Tipps für die Tage nach einem belastenden Ereignis für Einsatzkräfte

- Sport und Fitnessstraining 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
- Rede mit Menschen - Erzählen ist eine wirksame Bewältigungsstrategie.
- Versuche nicht, deine Gefühle mit Alkohol oder anderen Drogen zu mildern - sie kommen wieder!
- Bleib in Kontakt mit deinen Kameraden - du bist ihnen wichtig!
- Führe so gut wie möglich dein normales Leben weiter.
- Hilf deinen Kameradinnen, indem du schaust, wie es den anderen geht und indem ihr über eure Eindrücke redet.
- Wenn du nachts nicht schlafen kannst, kann es gut sein, in diesen Stunden deine Erfahrungen aufzuschreiben.
- Mach Dinge, die Dir gut tun!
- Denke daran, dass auch die Menschen in deiner Umgebung ihren Stress haben.
- Triff 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 egal ist.

- Iss regelmäßig und ausgewogen, auch wenn du keinen Hunger verspürst.
- Nimm dir Zeit für Ruhe und Entspannung.
- Intensive Gedankenarbeit, Träume, und sich aufzwingende Erinnerungen sind normale Reaktionen. Versuche nicht, sie zu ignorieren. Sie werden mit der Zeit weniger werden bzw. aufhören. Wenn nicht, nehme professionelle Unterstützung in Anspruch - Kontaktadressen erhältst du von deinem Kommandanten oder dem FMD.

Tipps für die Tage nach einem belastenden Ereignis für Freunde und Familienmitglieder

- Das Wichtigste ist, füreinander da zu sein, Zeit zu haben und zuzuhören ohne neugierige Fragen zu stellen.
- Wenn ihr nicht gefragt werdet, bietet von euch aus an, dass ihr da seid und zuhört.
- Fühlt euch nicht zurückgesetzt, wenn eure Angehörigen/Freunde jetzt viel Zeit mit KollegInnen und KameradInnen verbringen. Die Gemeinschaft und das Gespräch mit Menschen, die eine vergleichbare Erfahrung gemacht haben, wirken wohltuend.
- Achtet zusammen in dieser Zeit besonders auf persönliche Sicherheit.
- Helft bei täglichen Alltagsarbeiten. Solche Unterstützung tut gut.
- Nehmt Ärger oder Stimmungsschwankungen nicht persönlich.
- Erzählt nicht, dass es noch schlimmer hätte sein können. Dies ist kein Trost. Versichert ihnen, dass ihr euch bemüht, sie zu verstehen und dass ihr sie unterstützen wollt.

AnsprechpartnerInnen:



Propst Johann Holzinger

+43 676 8862 2722

johann.holzinger@stift-st-florian.at



Dr Ferdinand Reisinger

+43 676 811 0201

ferdinand.reisinger@stift-st-florian.at



Christine Sotsas,

+43 7224 5185

christine.sotsas@gmx.at



Alexandra Obermayr

+43 664 58 45 681

a-obermayr@gmx.at



Hans Jörg Peters

+43 664 1431 596
hansjoerg.peters@gmx.at



Michaela Helletzgruber

+43 676 8776 3970
michaela.helletzgruber@dioezese-linz.at



Sabrina Binder

+43 699 11 16 2121
sabrina.binder@me.com



Silvia Hiessmayr

+43 699 1247 7044
silvia.hiessmayr@aon.at