

Was soll ich tun?

Rechnen Sie auch mit Auswirkungen auf Ihr persönliches Umfeld. Ihrer Familie, Ihrem Lebenspartner, Ihren Freunden und Arbeitskollegen wird es nicht verborgen bleiben, dass Sie eine schlechte Zeit durchmachen. Sie leiden mit Ihnen und fühlen sich hilflos, weil sie glauben Ihnen nicht helfen zu können.

Was können Familienmitglieder und Freunde tun?

Wichtig ist:

- da sein
- sich Zeit nehmen
- zuhören
- die Sache Ernst nehmen

Sie müssen keine Ratschläge geben. Ihre Anwesenheit und Aufmerksamkeit signalisieren Halt und Geborgenheit. Verschiedene Dinge des täglichen Lebens zu organisieren und zu erledigen kann sehr entlastend wirken und hilft, den gewohnten Tagesablauf bald wieder aufzunehmen. Stimmungsschwankungen nicht persönlich nehmen. Sie sind Ausdruck der momentanen Belastungssituation.

Sollten die Zeichen länger als 4 bis 6 Wochen andauern oder so dominant sein, dass sie Tag und Nacht präsent sind, zögern Sie nicht, Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen. Dies ist kein Zeichen von Schwäche! Nicht verarbeitete Erlebnisse führen u.U. zu depressiven Verstimmungen mit Handlungsfähigkeit, Dienstunfähigkeit und Krankheit.

Warum wir?

Der ASB Region Heilbronn-Franken ist mit über 24.000 Mitgliedern und über 2.000 haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern ein leistungsstarker Anbieter im Gesundheitswesen und sozialen Bereich. Seit 2008 arbeitet die Gruppe "Psychosoziale Notfallversorgung" kurz PSNV. Im Juni 2010 wurde sie nach CISM (= Stressbewältigung nach belastenden Ereignissen) zertifiziert. Damit sind wir weltweit eine von ca. 1000 Gruppen, die nach dieser Methode arbeitet. Die Mitglieder (sog. PEER's) sind alle ehrenamtlich und kommen aus unterschiedlichen Berufen (Seelsorge, Psychologen, Rettungsdienst, Ärzte und Pflegepersonal im Krankenhaus, Feuerwehr und Polizei.) Wir bieten spezifische Unterstützung bei der Bewältigung eines belastenden Ereignisses. In Einzel- oder Gruppengesprächen versuchen wir, die Lebens-, Beziehungs- und Arbeitsfähigkeit wieder herzustellen, erkennen aber auch, wenn therapeutische Hilfe benötigt wird.

Unsere Angebote sind:

- die Einsatzkräftebetreuung, auch präventiv
- Verstärkung der Notfallseelsorge, bei Bedarf
- die Begleitung von Menschen, die nach der Notfallseelsorge weitere Betreuung benötigen.



Roland Schmitt

Rettungshelfer / Sanitätsausbilder /
PSNV-Peer nach CISM
r.schmitt@asb-heilbronn.de · Tel. 0179 39 202 68



Carla Fickenscher

Diplom Psychologin / CISM-Fachkraft
c.fickenscher@asb-heilbronn.de
Tel. 0174 6028154



Karin Rauh

Lt. PSNV / Einsatzkraft Feuerwehr /
PSNV-Peer nach CISM
k.rauh@asb-heilbronn.de · Tel. 0152 240 274 88

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund
Baden-Württemberg e.V.
Region Heilbronn-Franken

Typische Reaktionen nach einem außergewöhnlichen Ereignis

Eine Information zur Psychosozialen Notfallversorgung (PSNV) Gruppe Heilbronn-Franken

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund



Was ist passiert?

Sie haben einen geliebten Menschen durch Unfall oder Suizid verloren? Sie wurden Opfer einer Gewalttat (Überfall, Geiselnahme, Vergewaltigung)? Sie mussten in irgendeiner Weise um Ihr Leben fürchten oder Sie waren Zeuge eines schrecklichen Ereignisses, welches extreme Furcht, Entsetzen, Hilflosigkeit und Ekel ausgelöst hat?

Einsatzkräfte werden täglich mit vielen Schicksalen konfrontiert. Mit diesen Situationen kommen die meisten professionellen Helfer gut zurecht. Das Risiko, mit besonders belastenden Ereignissen konfrontiert zu werden, ist aber um ein Vielfaches höher, als bei einem Normalbürger.

Dazu gehören:

- Unfälle mit einer großen Anzahl von Verletzten und/oder Toten
- Tod von Kindern
- persönlich bekannte Opfer
- Verletzung/Tod eines Kollegen oder Kameraden
- zeitlich lange andauernde Einsätze
- Erreichen von Grenzen der Hilfsmöglichkeit
- Bedrohung des eigenen Lebens
- Schusswaffengebrauch
- sonstige unerwartete Situationen

Diese Ereignisse können ungewöhnlich starke emotionale Reaktionen hervorrufen. Sie sind im ersten Moment durch Gefühle der Ohnmacht, Angst, Hilflosigkeit und Schuld gekennzeichnet. Betroffene können eventuell nicht ohne Weiteres zur Tagesordnung zurückkehren.

Wir nennen dies eine akute Belastungsreaktion, die zu einem psychischen Trauma führen kann.

Einsatzkräfte bleiben dabei in aller Regel für die Dauer des Einsatzes handlungsfähig. Langes Training und Erfahrung sorgen für eine strukturierte Abarbeitung der Notfallsituation. Sie erleben diese Belastungsreaktion in der ersten Ruhephase nach dem Einsatzgeschehen.

Was ist los mit mir?

Weitere körperliche und seelische Auswirkungen treten sehr unterschiedlich in Zeit und Art auf.

Primär, physisch:

- Erstarrung
- Zittern
- Unruhe
- Schwitzen / Frieren
- schneller Puls
- hoher Blutdruck
- Schwindel, Übelkeit

Primär, psychisch:

- Sprachschwierigkeiten
- Gedächtnisverlust
- Entscheidungsschwierigkeiten
- eingeengte Wahrnehmung
- Orientierungsverlust
- Verzweiflung
- Gereiztheit / Aggressivität

Diese Auswirkungen sind völlig normal und müssen Sie nicht verunsichern.

Die folgende Zeit ist von einer Unwirklichkeit geprägt, bis realisiert wird, was eigentlich passiert ist. Im Verlauf können noch weitere Beschwerden auftreten:

Sekundär:

- nervöser Magen
- Schlafstörungen / Übermüdung
- Alpträume
- Zwangserinnerungen (in Form von Bildern, Gerüchen oder Geräuschen)
- Vermeidungshaltung (Orte, Tätigkeiten, Menschen)
- Rückzug aus sozialen Netzwerken
- verändertes Ess-, Trink- und Rauchverhalten
- Überempfindlichkeit, erhöhte Reizbarkeit
- Gefühlstaubheit

Diese Reaktionen lassen meist nach ein paar Tagen nach, können aber vier bis sechs Wochen anhalten.

Was soll ich tun?

Viele der genannten Reaktionen sind reine Selbstschutzmechanismen unseres Körpers. Wir haben gelernt, mit täglichem Stress umzugehen und Strategien entwickelt, auch außergewöhnliche Belastungen zu verarbeiten. Männer reagieren in dieser Phase anders als Frauen. Manche versuchen durch viel Sport, exzessiven Genuss von Alkohol und Tabak oder berufliches Überengagement diesem Trauma entgegenzuwirken, während Frauen eher mit Antriebslosigkeit reagieren.

Grundsätzlich gilt:

Tun Sie, was Ihnen guttut – nehmen Sie sich Zeit dafür. Körperliche Aktivitäten mindern Stressreaktionen und schaffen einen Ausgleich. Phasen der Einsamkeit zulassen, aber nicht darin stecken bleiben. Versuchen Sie so früh wie möglich, einem gewohnten Tagesablauf nachzugehen.

Krisen nicht verdrängen, aber auch nicht als unüberwindliche Probleme betrachten. Realistische Ziele für ein Leben nach der Krise entwickeln. Es gab ein Leben vor der Tragödie, und es gibt eines danach.

Verlassen Sie die Opferrolle. Erwarten Sie nicht, dass die Zeit die Erinnerungen einfach auslöscht. Unterdrücken Sie Ihre momentanen Gefühle nicht. Lassen Sie Trauer, Wut und Tränen zu.

Reden Sie mit einer vertrauten Person über das Ereignis und was Sie belastet. Wenn Sie keinen Gesprächspartner finden oder nicht darüber sprechen möchten, kann es hilfreich sein, die Erlebnisse in einem Tagebuch aufzuschreiben.

Vorsicht bei übermäßigem Gebrauch von Alkohol, Nikotin und Medikamenten. Sie schaffen nur neue Probleme.