

Einsatzkräftenachsorge im DRK-LV Westfalen-Lippe

Informationen für Einsatzkräfte



Der DRK-Landesverband stellt für alle ehrenamtlichen Einsatzkräfte speziell geschultes Personal zur Verfügung, das sich bei Bedarf um Einsatzkräfte kümmert, die nach einem Einsatz Belastungsreaktionen spüren.

Sofern Du nach einem Einsatz Belastungsreaktionen bemerkst, solltest Du darüber mit Personen Deines Vertrauens (anderen Einsatzkräften, Freunde*innen, ...) darüber sprechen.

Wenn Du darüber hinaus den Wunsch und Bedarf verspürst mit kollegialen Fachkräften darüber zu sprechen, bitte Deine Führungs- oder Leitungskraft um Verständigung der Einsatzkräftenachsorge des Landesverbandes.

Die Mitwirkenden im Einsatzkräftenachsorgeteam werden dann zeitnah einen Termin vereinbaren, bei dem sie mit Dir den Einsatz mit Dir und ggf. Deinen Kollegen*innen im Einzel- oder Gruppengespräch nachbereiten.

Informationen zu möglichen Reaktionen auf belastende Einsatzerlebnisse und zum Umgang damit:

Wir möchten Dir gern einige wichtige Informationen zu eventuellen Belastungsreaktionen geben. Nach besonders belastend empfundenen Ereignissen können folgende Gefühle / Zustände bei Einsatzkräften auftreten:

- Trauer / Angst / Wut
- Schuldgefühle
- Leere / Handlungsunfähigkeit
- Schlafstörungen / Konzentrationsstörungen
- Appetitlosigkeit / Heißhunger
- Übermäßige Schreckhaftigkeit

Solche oder ähnliche Reaktionen sind nach belastenden Ereignissen völlig normal und klingen in der Regel in den nächsten Tagen und Wochen wieder ab. Jeder Mensch reagiert anders auf belastende Ereignisse und geht anders damit um.

Folgende Anzeichen kannst Du an Dir möglicherweise selbst beobachten:

- Quälende, wiederholte Erinnerungen
- Belastende Träume oder Alpträume
- Körperreaktionen bei Konfrontationen mit dem Ereignis z.B. Zittern, Schwitzen, Herzklopfen ...
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Erinnerungslücken (ereignisbezogen)
- Interessensverlust
- Entfremdung zu anderen Menschen
- Auftretende Hoffnungslosigkeit oder Sinnlosigkeit
- Vermeidung von Gedanken, Gefühlen, Personen und Orten, die an das Ereignis erinnern

Häufig lassen diese Symptome mit der Zeit nach und verschwinden schließlich ggf. ganz. Dazu ist es aber wichtig, um längerfristige Beeinträchtigungen zu vermeiden, dass Du diese Wahrnehmungen zulässt und Du Dir diese eingestehst.

Wenn Dir ein Einsatz im Nachgang „unter die Haut geht“, ist es wichtig, dass Du darüber mit jemandem redest. Als Gesprächspartner können Vertrauenspersonen (andere Einsatzkräfte, Freunde*innen etc.) vor Ort sehr hilfreich sein.

Solltest Du Dir für die Verarbeitung von einsatzbedingten Erlebnissen darüber hinaus weitere Unterstützung wünschen und Dir keine lokalen / regionalen Hilfsangebote vor Ort zur Verfügung stehen, wende Dich

an eine Deiner Leitungs- und Führungskräfte. Sie können sich an die Einsatzkräftenachsoorge im LV wenden.

Die speziell für solche Gespräche geschulten Mitwirkenden in der Einsatzkräftenachsoorge kennen Möglichkeiten zur strukturierten psychosozialen Einsatznachbesprechung. Sie können Dich beraten, unterstützen und Dir bei Bedarf, weitere Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen. Der Einsatz ist kostenlos. Lediglich die den Kräften der Einsatzkräftenachsoorge evtl. tatsächlich entstandenen Kosten (Fahrtkosten, ggf. Verpflegungskosten ...) sind durch Deinen OV / KV zu erstatten.

Ein weiteres Unterstützungsangebot kann Dir auch Dein Hausarzt oder die zuständige Unfallkasse anbieten. Die Unfallkasse Bund und Bahn ist für die ehrenamtlichen und viele hauptamtliche Mitarbeiter im DRK zuständig.

In Folge einer Unfallmeldung „PSNV“ an die Unfallkasse nimmt diese direkt mit Dir Kontakt auf und bietet Dir angemessene Unterstützungsangebote an. Sprich hierfür ebenfalls Deine Leitungs- oder Führungskraft an. Sie kann über den KV ein solche Unfallmeldung veranlassen.

Das Team der Einsatzkräftenachsoorge im DRK-LV Westfalen-Lippe

„Du hilfst anderen!“ --- „Wir helfen Dir!“

Herausgeber:
Deutsches Rotes Kreuz
Landesverband Westfalen-Lippe e.V.
Abt. I, Nationale Hilfsgesellschaft und Gemeinschaften
Fachbereich: Gesundheitlicher Bevölkerungsschutz
Sperlichstraße 25, 481 51 Münster
E-Mail: bevoelkerungsschutz@drk-westfalen.de
<http://www.drk-westfalen.de>