

Typische Reaktionen nach einem außergewöhnlichen Einsatz

Informationen und Empfehlungen für Einsatzkräfte



Telefon: 0179 – 52 34 275

[www.einsatznachsorge-
bergstrasse.de](http://www.einsatznachsorge-bergstrasse.de)

Sie waren an einem außergewöhnlichen Einsatz beteiligt. Wir möchten Sie über psychische und körperliche Reaktionen informieren, die nach einem belastenden Ereignis auftreten können, und Ihnen einige Hinweise weitergeben, die Ihnen vielleicht in nächster Zeit helfen können.

Ihre Reaktionen sind normal

Nach einem außergewöhnlichen Einsatz treten bei Einsatzkräften in der Regel unterschiedliche Belastungsreaktionen auf (vgl. Übersicht).

Das sind völlig normale Reaktionen auf ein außergewöhnliches Ereignis und sollte Sie nicht verunsichern. Vor dem Hintergrund dessen, was Sie erlebt und gesehen haben, sind solche körperlichen oder seelischen Auswirkungen eines Einsatzes nicht ungewöhnlich, sondern normal und verständlich.

Schon nach einigen Tagen klingen die Reaktionen in der Regel ab. Sollten die Reaktionen nach einem Monat noch nicht nachlassen, dann sollten Sie nicht zu lange warten, bevor Sie Hilfe in Anspruch nehmen.

Erste Reaktionen

Die erste Zeit ist oft von Unwirklichkeit geprägt. Es kann schwer sein, in vollem Umfang zu verstehen, was geschehen ist. Vielleicht lassen Sie erst nach und nach das Geschehen an sich heran. Viele Menschen sind sehr aufgewühlt, wenn das Ereignis innerlich wieder erlebt wird. Die gedanklichen Bilder und Sinneswahrnehmungen (Gerüche, Geräusche) können dabei so realistisch erscheinen, dass Sie meinen, "jetzt passiert es wieder".

Wiederholtes Erleben des Einsatzes

Oft ist das wiederholte Erleben des Einsatzes von Angst begleitet, die sich in körperlichen Beschwerden wie Zittern, Schweißausbrüchen, Kopfschmerzen, Herzklopfen, Druck auf der Brust, Übelkeit, Spannungen im Körper o.ä. äußert. Es kann auch sein, dass Sie sich leicht erschrecken, z.B. bei unerwarteten Geräuschen oder plötzlichen Bewegungen.

Schlafstörungen

Oft kommt es auch vor, dass man schwer in den Schlaf findet oder nicht durchschlafen kann, weil die Gedanken nicht zur Ruhe kommen oder Alpträume mit Inhalten des Einsatzes Sie aus dem Schlaf reißen. Wenn der Schlaf über längere Zeit gestört ist, führt dies zu Erschöpfung und erhöhter Reizbarkeit.

Grübeleien und Selbstvorwürfe

Manche kommen mit den Gedanken schwer zurecht, dass andere Menschen zu Schaden kamen und man ihnen u.U. nicht rechtzeitig genug hatte helfen können. Die Gedanken sind dann häufig mit Selbstvorwürfen verbunden, denen oft jede reale Grundlage fehlt. Hier ist es wichtig, abzuklären, dass die Gegebenheiten im Einsatz oft keine weiteren Hilfsmöglichkeiten zuließen.

Rückzug

Zu den typischen Reaktionen auf ein außergewöhnliches Ereignis zählt auch innerer Rückzug. Dahinter steht der Wunsch, sich gegen all das zu schützen, was den Schrecken und die damit verbundenen Gefühle verstärken könnte. Man versucht zu vergessen und zieht sich vor dem Kontakt mit anderen zurück. Den meisten Menschen bekommt diese Isolation aber nicht.

Mögliche Reaktionen nach einem belastenden Einsatz

Körperliche Reaktionen

- Übelkeit
- Zittern
- nervöser Magen
- Herzrasen
- Schwitzen
- Muskelverkrampfungen
- starke Erschöpfungszustände
- Schlafstörungen
- Albträume

Gedankliche Reaktionen

- Rückblenden (Zwangserinnerung)
- geringe Konzentrationsfähigkeit
- vermindertes Erinnerungsvermögen
- Schuldzuweisungen

Emotionale Reaktionen

- Schuldgefühle / quälende Selbstvorwürfe
- Traurigkeit
- Hoffnungslosigkeit
- Gefühlstaubheit
- Angst vor den Folgen
- Wut

Verhaltensreaktionen

- Rückzug aus sozialen Beziehungen
- Misstrauen dem Leben gegenüber
- Verändertes Ess-, Trink- und Rauchverhalten
- extreme Schweigsamkeit
- Überempfindlichkeit und Reizbarkeit

Wir empfehlen Ihnen

Sprechen Sie mit vertrauten Menschen

Erzählen Sie vertrauten Menschen von Ihren Gedanken, Gefühlen und Erlebnissen - und zwar so oft Sie das Bedürfnis dazu haben. Das wiederholte Sprechen über Details des Einsatzes oder über das, was Sie belastet hat, wird Ihnen beim Verarbeiten des Geschehenen helfen.

Wenn Sie keine Gesprächspartner finden oder zeitweilig nicht über das belastende Ereignis reden möchten, kann es hilfreich sein, die eigenen Erlebnisse wie in einem Tagebuch aufzuschreiben.

Tun Sie, was Ihnen aus Erfahrung gut tut

Körperliche Betätigung und Sport sind wichtig, um die Stressreaktionen zu mindern und einen Ausgleich zu schaffen.

Tun Sie bewusst die Dinge, von denen Sie aus Erfahrung wissen, dass sie Ihnen gut tun. Nehmen Sie so früh wie möglich Ihren gewohnten Tagesablauf wieder auf. Ein vertrauter Tagesablauf kann Ihnen Halt und Sicherheit geben, die Sie gerade jetzt benötigen.

Versuchen Sie die hier beschriebenen Reaktionen zu akzeptieren. Auf diese Weise werden Sie am ehesten Ihr Gleichgewicht wieder finden.

Beim Gebrauch von Alkohol sollten Sie vorsichtig sein, auch wenn der Alkohol zunächst zu beruhigen und zu lindern scheint. In Wirklichkeit löst er kein Problem, er schafft nur neue.

Rechnen Sie mit Auswirkungen in Ihrer Umgebung

Der Einsatz wirkt sich auf Ihre ganze Umgebung aus und erfordert Geduld und Verständnis von allen Beteiligten. Ihr/e Partner/in kann unter Ihren Reaktionen leiden und sich selber hilflos fühlen. Machen Sie allen Beteiligten deutlich, dass es Ihnen aufgrund des Einsatzes zur Zeit nicht gut geht und Sie deshalb angespannt sind. Machen Sie sich selber klar, dass Sie bald wieder Ihr Gleichgewicht finden werden und dafür noch etwas Zeit brauchen.

Was Freunde und Familienmitglieder tun können

Das Wichtigste, das Sie tun können, ist einfach nur „da zu sein“, zuzuhören und Zeit mitzubringen. Sie brauchen keine Ratschläge zu geben, sondern allein Ihre Anwesenheit und Ihre Aufmerksamkeit zählt und hilft.

Wichtig ist auch, dass Sie Stimmungsschwankungen nicht persönlich nehmen, sondern als Ausdruck der momentanen Belastungssituation verstehen.

Sprechen Sie mit Menschen, die sich beruflich für eine Hilfe bereithalten

Falls Sie als Gruppe oder einzelne Person ein Einsatznachgespräch wünschen, steht Ihnen das SbE-Team Bergstraße jederzeit zur Verfügung. Sie erreichen es über die Leitstelle unter

06252 - 99700

Diese Nummer ist **ausschließlich** für Einsatzkräfte geschaltet.