

Unsere Angebote richten sich an...

- alle ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter/innen aus Rettungsdienst, Feuerwehr, Polizei und Katastrophenschutz
- alle, die mit schwierigen Einsatzerfahrungen und -entscheidungen besser umgehen möchten
- alle, die mit Kolleginnen oder Kollegen über konkrete Belastungen sprechen wollen
- alle, die wissen wollen, wie man belastete Kollegen nach dem Einsatz unterstützen kann

Unser Team setzt sich zusammen aus:

- Kolleg/inn/en („peers“) aus
Rettungsdienst
Feuerwehr
Polizei
- **Psychosozialen Fachkräften**; das sind:
Ärzte und Ärztinnen
Psychologinnen und Psychologen
Notfallseelsorger und –seelsorgerinnen
- **Alle haben Einsatzerfahrung, sind nach anerkannten Standards weitergebildet und arbeiten ehrenamtlich.**

Standards:

Wir sind ausgebildet und arbeiten nach anerkannten Standards.
Wir sind lizenziertes Mitglied der Bundesvereinigung „Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen“. Weitere Informationen gibt es im Internet:
www.sbe-ev.de / www.sbe-nordhessen.de

Sie erreichen das
SbE-Team Nordhessen
rund um die Uhr
unter folgender Telefonnummer:

0561 / 72 904 101
(DRK Kassel, Telefonzentrale)

**Wir unterliegen der Schweigepflicht
und behandeln alle Gespräche
absolut vertraulich!**

Ansprechpartner/innen:

Peter Klein, Notarzt:	0561 66987
Sabine Kresse, Pfarrerin:	0561 61495
Bärmann Christian, Feuerwehr/Lehrer	0175 2401214
Bernd Hildebrand, GBI und RS:	0172 6531629
Klaus Nasemann, Rettungsassistent:	05621 72361
Volker Albrecht, Polizeibeamter i.R.:	0561 813652
Petra Burchardt, KID-Kassel:	0174 6238925

Wir nennen auch gerne weitere Ansprechpartner/innen in Ihrer Nähe.



Postanschrift:

SbE-Team Nordhessen
GF Peter Klein
Baumgartenstr. 6
34130 Kassel

www.sbe-nordhessen.de



SbE-Team Nordhessen
www.sbe-nordhessen.de

**Stress-
bearbeitung
nach
belastenden
Ereignissen**

ein Zusammenschluss aus Mitgliedern der

Feuerwehren
Rettungsdienste
Polizei
Notfallseelsorge
Krisenintervention,
sowie aus Ärzten und
Psychologinnen
mit Erfahrungen in
Psychotraumatologie

Belastende Einsätze

Einsatzkräfte aus Feuerwehr, Rettungsdienst, Polizei und andere Hilfsorganisationen sind gewohnt, auch mit nicht alltäglichen Belastungen umzugehen. Von ihnen kann man ein hohes Maß an körperlicher und geistiger Leistung erwarten.

Dennoch kommt es vor, dass selbst routinierten Einsatzkräften bestimmte Ereignisse oder Bilder aus dem Einsatz nachgehen.

Manchmal reichen bei massiver Belastung bisher erprobte und bewährte Bewältigungsstrategien nicht mehr aus.

Als besonders belastende Einsatzereignisse gelten z. B.

- der Tod oder schwere Verletzung eines Kindes
- der Tod oder die schwere Verletzung eines Kollegen bzw. einer Kollegin
- der Suizid eines Kollegen / einer Kollegin
- eigene Verletzung oder Lebensgefahr
- eine große Anzahl von Verletzten oder Toten
- der Einsatz bei Bekannten, Freunden oder Angehörigen der Einsatzkräfte
- andere Ereignisse, die eine außergewöhnlich belastende Wirkung haben, z.B. nicht (mehr) helfen zu können oder sich (auch unbegründet) schuldig zu fühlen.

Auf diese belastenden Einsätze reagiert jeder anders. Aber alle Reaktionen sind zunächst angemessene Reaktionen auf ein außergewöhnliches Ereignis! Je nach Dauer und Intensität kann sich daraus eine ernsthafte Erkrankung entwickeln.

Anzeichen & Symptome

Anzeichen einer akuten Belastungsreaktion können sein:

- Ständiges „Auf-Hochtouren-Laufen“ ständige Unruhe oder Nervosität
- Reizbarkeit (bis hin zu Schreckhaftigkeit)
- Neben-sich-Stehen („wie taub sein“)
- Schlafstörungen, Alpträume
- Ungewollte Wiedererinnerungen an den Einsatz (sog. „flash-backs“)
- Selbstzweifel, Versagensangst
- Vermeidungsverhalten, Rückzugsverhalten (z.B. nicht mehr zur Übungsstunde oder zum Einsatz zu gehen)

Diese Symptome können unmittelbar nach dem kritischen Einsatz auftreten und klingen normalerweise nach 3-4 Tagen wieder ab.

Es empfiehlt sich, bei Anzeichen einer solchen Belastungsreaktion im Kollegen-, Freundes- oder Familienkreis oder gerne auch mit einem/r SbE-Mitarbeiter/in über das kritische Ereignis zu sprechen.

Dauern die Beschwerden über 3-4 Wochen hinaus an, empfehlen wir sich spätestens dann mit unserem SbE-Team in Verbindung zu setzen oder direkt professionelle Hilfe aufzusuchen.

Ziele & Angebote

Wir wollen...

- ◆ Hilfe zur Selbsthilfe geben
- ◆ die Freude an Ihrer ehren- oder hauptamtlichen Tätigkeit erhalten
- ◆ vorbeugen, dass sich die oben genannten Anzeichen festsetzen

Wir können ...

- ◆ Sie über die unterschiedlichen Reaktionsformen auf belastende Ereignisse und angemessene Wege in der Bewältigung von einsatzbedingtem Stress informieren
- ◆ mit Ihnen über persönliche Eindrücke und einsatzbedingte Belastungen allein oder im Kollegenkreis sprechen und
- ◆ bei Bedarf weiterführende Angebote vermitteln

Wir bieten...

- ◆ Informationsveranstaltungen für Einsatz- und Führungskräfte (Stressprävention)
- ◆ SbE-Kurzbesprechungen (Defusing) mit den beteiligten Einsatzkräften unmittelbar oder wenige Stunden nach dem belastenden Einsatz
- ◆ SbE-Nachbesprechungen (Debriefing) wenige Tage nach dem belastenden Einsatz
- ◆ die Möglichkeit zu einem vertraulichen Einzelgespräch
- ◆ Unterstützung von Einsatzleitern bei größeren, lang andauernden Einsätzen vor Ort



SbE-Team Nordhessen
www.sbe-nordhessen.de