



Einsatznachsorge des Malteser Hilfsdienst e.V.



Malteser
...weil Nähe zählt.

Außergewöhnliches Ereignis



Heute hatten Sie ein Gespräch mit einem Kollegen unserer CISM-Teams, der sich unmittelbar nach einem außergewöhnlichen oder besonders belastenden Einsatzereignis Zeit für Sie genommen hat.

Mit den folgenden Informationen möchten wir Ihnen zusätzlich einige Tipps für die nächsten Tage und Wochen geben und die wichtigsten Punkte für Sie zusammenfassen.

Sie haben einen besonders belastenden Einsatz bewältigt. Möglicherweise war das, was dort geschehen ist, in *diesem* Ausmaß für Sie nicht vorhersehbar. ABER: Sie haben dort vor Ort alles getan, was Ihnen als Helfer und Einsatzkraft möglich war. Nach einem solch heftigen Einsatz können ungewohnte körperliche und psychische Reaktionen auftreten, das ist nicht ungewöhnlich, sondern ganz normal und natürlich. Manchmal setzen diese Reaktionen auch zeitlich verzögert ein, oft gerade dann, wenn Sie zur Ruhe kommen. Solche möglichen Belastungsreaktionen erleben Menschen unterschiedlich. Einige Einsatzkräfte oder Helfer sind reizbarer und schreckhafter als sonst, andere schlafen schlechter als vorher und haben das Bedürfnis nach



Ruhe oder auch Ablenkung und wieder andere haben den Eindruck, dass ihre Gedanken immer wieder um das Geschehene kreisen.

Ihr Körper kann aber auch viele andere Zeichen von Stress aufweisen, die Sie vielleicht so noch nicht kennen und die Ihnen nicht vertraut sind. Diese Erfahrungen werden in der Regel als unangenehm erlebt, sie dienen aber dazu, das von Ihnen persönlich erlebte Geschehen zu verarbeiten. Meist werden diese Reaktionen innerhalb von ein paar Tagen schwächer. Es ist wichtig zu wissen, dass derartige Reaktionen unmittelbar nach einem außergewöhnlichen, belastenden Einsatzereignis normal sind.



Sie können sich selbst bei der positiven Verarbeitung unterstützen ...

... indem Sie auf gesunde Ernährung achten und den Konsum von Alkohol, Nikotin und Koffein einschränken. Lassen Sie sich zu nichts drängen, was Ihnen unangenehm ist, sondern tun Sie das, was Ihnen gut tut – denken Sie gerade jetzt mal an sich! Reden Sie mit Menschen ihres Vertrauens – „Erzählen“ ist eine wirksame Methode der Verarbeitung. Besonders Kollegen, die mit Ihnen vor Ort waren, wissen von was Sie sprechen. Lassen Sie Unterstützung von außen (Kollegen, Familie, Freunde, professionelle Hilfe, etc.) zu, wenn es hilfreich für Sie ist. Versuchen Sie, sobald als möglich zu Ihrem gewohnten Alltagsablauf zurückzukehren. Ihre momentanen Gefühle werden Sie noch länger beschäftigen, sie werden mit der Zeit aber immer leichter.

Haben Sie Geduld mit sich und bedenken Sie, dass das, was Sie an unangenehmen Reaktionen beobachten oder feststellen, normale Reaktionen auf ein schwerwiegendes Einsatzereignis sind. Tun Sie in der nächsten Zeit vorwiegend Dinge, die Sie auch sonst tun würden, um sich zu entspannen. Manchen Menschen helfen Sport und Bewegung, anderen ein Spaziergang, wieder anderen das Gespräch mit Freunden. Und vor allem: Nehmen Sie sich Zeit.

So können Ihre Angehörige und Freunde Sie unterstützen

Das Verständnis von Angehörigen, Freunden und Kollegen kann viel dazu beitragen, dass Sie mit dem Erlebten aus dem Einsatz besser zurechtkommen. Oft tut schon das Gefühl, nicht alleine zu sein, sehr gut. Ihre Angehörigen, Freunde und Kollegen sollten, wenn Sie über Ihre Erlebnisse sprechen ...

- Ihnen zuhören,
- sich viel Zeit nehmen und
- Ihre Gefühle ernst nehmen.



Weiterführende Hilfen

Bei einigen wenigen Menschen schafft der Organismus die Verarbeitung der Erlebnisse nach einem besonders belastenden Einsatzereignis nicht allein. Die Belastungsreaktionen erscheinen innerhalb von vier Wochen dann widererwartend eher verstärkt als vermindert. In diesem Fall kann es hilfreich sein, sich um weitere Unterstützung zu bemühen und beispielsweise ein Gespräch mit einem in Traumatherapie ausgebildeten Psychotherapeuten zu führen, der die weitere Verarbeitung unterstützt und begleitet.

Professionell ist es, Hilfe anzunehmen

Für manche Einsatzkräfte ist der Umgang mit den Folgen eines sehr belastenden Einsatzes schwierig. Sie haben Angst davor, als „Schwächling“ oder „Weichei“ abgestempelt zu werden. Sie haben den Eindruck, allein und als Einziger mit den Folgen des Einsatzes nicht fertig zu werden, den alltäglichen beruflichen Anforderungen von nun an nicht mehr gewachsen zu sein, zum alten Eisen zu

gehören, verrückt zu werden. Nach dem Erhalt von professioneller Hilfe berichten viele Einsatzkräfte im Nachgang davon, dass sie froh waren, Hilfe und Unterstützung angenommen zu haben und dass sie dies eigentlich schon viel früher hätten tun sollen: „Manchmal brauchen wir eben auch als Helfer mal Hilfe“, so die Aussage eines erfahrenen Rettungsassistenten.

Weiterführende Hilfen

Falls Sie Rat oder Hilfestellung brauchen, können wir Ihnen helfen, Wege zu finden. Unter der unten angegebenen Telefonnummer vermitteln wir Ihnen über unsere Hotline 24 Stunden täglich geschulte Berater und Einsatznachsorgeteams in Ihrer Nähe für ein vertrauliches Gespräch!

**Hotline der Einsatznachsorge des Malteser Hilfsdienstes:
(02 21) 98 22-828**



Wer wir sind

Einsatznachsorge (CISM)-Teams

Die Einsatznachsorge (CISM)-Teams der Malteser sind hauptsächlich in der Akutintervention bei Personal nach besonders belastenden Einsatzereignissen tätig. Sie leisten ihren Dienst ehrenamtlich für Kolleginnen und Kollegen nach besonders belastenden Einsätzen und stehen diesen als Gesprächspartner zur Verfügung. Die Arbeitsweise richtet sich nach den Vorgaben der International Critical Incident Stress Foundation (ICISF) in der Methode des CISM (Mitchell & Everly 1996, 2002).

Unsere Teams bestehen aus speziell geschulten Einsatzkräften aus dem Rettungsdienst, dem Katastrophenschutz oder sonstigen Einheiten, die gemäß den Richtlinien der ICISF in der Methode des CISM geschult sind (sogenannte „Peers“). Sie werden durch ebenfalls in dieser Methode trainierte psychosoziale Fachkräfte (z.B. Theologen, Psychologen, [Sozial-] Pädagogen, Ärzte) als Teamleiter

unterstützt. Gemeinsam bilden sie auf diözesaner oder vergleichbarer Ebene CISM-Teams. Die Maßnahmen erstrecken sich von der Beratung von Führungs- und Einsatzkräften direkt vor Ort des Einsatzes über Einzel- oder Gruppeninterventionen bis zur Überleitung zu professioneller psychotherapeutischer Behandlung im Bedarfsfall.



Wir empfehlen Ihnen, sich an folgende Einrichtungen zu wenden:

Sie wurden heute betreut durch ...

(Vorname, Name)

vom CISM-Team ...

(Ort)

**Bei Rückfragen sind wir für Sie unter der Hotline-Nummer der
Einsatznachsorge des Malteser Hilfsdienstes erreichbar:**

(02 21) 98 22-828

Malteser Hilfsdienst e.V. | Diözesangeschäftsstelle
Voxtruper Straße 83 | 49082 Osnabrück
Tel.: 0172/8589765 | Fax: 0541/95745-45
E-Mail: tomas.sanders@ewetel.net | Internet: <http://www.malteser-osnabrueck.de>



Malteser

...weil Nähe zählt.

