Feuerwehr-Unfallkasse
Niedersachsen

INFO - Blatt

Psychologische Erste Hilfe

Bestimmte Stress- und Überforderungssymptome weisen darauf hin, dass Feuerwehrmitglieder bei einem Einsatz seelisch extrem belastet worden sind, siehe INFO-Blatt „**Stress-Reaktionen**“. Wichtig ist, diese Symptome bei sich selbst oder den anderen wahrzunehmen und zu wissen, welche Hilfsmöglichkeiten es dann gibt. **Führungskräfte haben hier eine besondere Verantwortung im Rahmen ihrer Fürsorgepflicht!**

Oberster Grundsatz der Psychologischen Ersten Hilfe: gegenseitige Akzeptanz. „Richtige“ oder „falsche“ Gefühle gibt es nicht! **Entscheidend ist die subjektive Empfindung des Einzelnen**. Was der eine als Herausforderung erlebt, ist für den anderen eine heillose Überforderung. Hilfreiche **Maßnahmen** und **Verhaltensweisen** können sein:

- Herstellung oder Pflege einer Gesprächskultur, in der man dem anderen zuhört und ihn zu verstehen versucht. Man muss sagen können, wie es einem geht, ohne dass man durch abwertende Bemerkungen isoliert wird. „Todsünden“ sind zynische Sprüche, ungebetene Ratschläge von oben herab und das Weitererzählen von Äußerungen betroffener Kameraden. Bereits in einer Einsatzpause oder auf der Rückfahrt sollte ein erster Austausch über das Erlebte möglich sein.
- Kameraden und sich selbst bewusst wahrnehmen und auf Verhaltensänderungen und Stress-Reaktionen achten, die auf eine Überforderung hinweisen.
- Private Situation beachten: Scheidung, schwere Erkrankung eines Familienmitgliedes, drohende Arbeitslosigkeit u. a. können Stressfaktoren sein, die die psychische Belastbarkeit und damit die Einsatztauglichkeit einschränken.
- Soweit möglich aufeinander an der Einsatzstelle achten (Führungsverantwortung!), überforderte Kameraden ablösen und außerhalb der Einsatzstelle betreuen, z. B. durch Kameraden oder externe Kräfte wie Feuerwehr-Seelsorger oder Psychologen. Erschöpfte Helfer brauchen dafür einen Rückzugsraum! Wenn es verantwortbar ist, die Rückkehr in den Einsatz ermöglichen, um eine tatsächliche oder befürchtete Stigmatisierung zu vermeiden.
- Unmittelbar nach dem Einsatz in einer kurzen, strukturierten Besprechung informieren über Stress, siehe INFO-Blatt „**Stress-Reaktionen**“, und konkrete Hilfsmöglichkeiten, wie Gesprächsangebote von Seelsorgern oder Beratungsstellen. Einschätzen, ob und bei wem vermutlich weiterer Gesprächs- oder Betreuungsbedarf besteht und diesen sicherstellen. Wenn möglich für Erfrischungen (kein Alkohol!) und Erholungsraum mit Sitzgelegenheiten sorgen.
- Dosierten Körperkontakt einsetzen, wenn jemanden das Erlebte überwältigt.
- Die Gemeinschaft mit anderen bewusst suchen: in der eigenen Feuerwehr und/oder im Familien- oder Freundeskreis und sich auf keinen Fall über längere Zeit selbst isolieren. Einen Mittelweg zwischen Ruhe- und Rückzugsbedürfnis einerseits und ebenfalls nötiger „Druckminderung“ durch Reden andererseits suchen.

© Feuerwehr-Unfallkasse Niedersachsen *Stand: Oktober 2008*