

# Wir empfehlen Dir

## Sprich mit vertrauten Menschen

Erzähle vertrauten Menschen von Deinen Gedanken, Gefühlen und Erlebnissen - und zwar so oft Du das Bedürfnis dazu hast. Das wiederholte Sprechen über Details des Einsatzes oder über das, was Dich belastet hat, wird Dir beim Verarbeiten des Geschehenen helfen.

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

## Tue, was Dir aus Erfahrung gut tut

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

Tue bewusst die Dinge, von denen Du aus Erfahrung weißt, dass sie Dir gut tun. Nimm so früh wie möglich Deinen gewohnten Tagesablauf wieder auf. Ein vertrauter Tagesablauf kann Dir Halt und Sicherheit geben, die Du gerade jetzt benötigst.

Versuche die hier beschriebenen Reaktionen zu akzeptieren. Auf diese Weise wirst Du am ehesten Dein Gleichgewicht wiederfinden.

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

## Rechne mit Auswirkungen in Deiner Umgebung

Der belastende Einsatz wirkt sich auf Deine ganze Umgebung aus und erfordert Geduld und Verständnis von allen Beteiligten. Dein/e Partner/in kann unter Deinen Reaktionen leiden und sich selber hilflos fühlen. Mache allen Betei-

ligten deutlich, dass es Dir aufgrund des Einsatzes zurzeit nicht gut geht und Du deshalb angespannt bist. Mache Dir selber klar, dass Du bald wieder Dein Gleichgewicht findest und dafür noch etwas Zeit brauchst.

## Spreche mit Menschen, die sich beruflich für eine Hilfe bereithalten

Wahrscheinlich wird sich in den nächsten Tagen ein kollegialer Ansprechpartner der Mobilten Retter bei Dir melden. Sprich ihn ruhig auf Deine Sorgen an. Für alle Mobilten Retter, die ein Einsatznachgespräch wünschen, steht auch die **bundesweite Hotline der Malteser** für Nachsorgemaßnahmen für Einsatzkräfte jederzeit (24-Stunden / 7 Tage die Woche) zur Verfügung.

24/7 Malteser Hotline für Einsatzkräfte

0221 - 9822 828

## Tipps für Freunde und Familienmitglieder:

Liebe Freunde und Angehörige, 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.



**Mobile Retter e.V.**  
Spitzenkamp 7  
33790 Halle (Westf.)  
info@mobile-retter.de

[www.mobile-retter.de](http://www.mobile-retter.de)



## Belastende Einsätze

Informationen und Empfehlungen  
für Mobile Retter



# Typische Reaktionen nach einem belastenden Einsatz

Du warst als Mobiler Retter an einem außergewöhnlichen Einsatz beteiligt. Wir möchten Dich über psychische und körperliche Reaktionen informieren, die nach einem belastenden Ereignis auftreten können, und Dir einige Hinweise weitergeben, die Dir vielleicht in nächster Zeit helfen können.

## Deine Reaktionen sind normal

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

Das sind völlig normale Reaktionen auf ein außergewöhnliches Ereignis und sollte Dich nicht verunsichern. Vor dem Hintergrund dessen, was Du erlebt und gesehen hast, 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 solltest Du nicht zu lange warten, bevor Du Hilfe in Anspruch nimmst.

## Erste Reaktionen

Die erste Zeit ist oft von Unwirklichkeit geprägt. Es kann schwer sein, in vollem Umfang zu verstehen, was geschehen ist. Vielleicht lässt Du erst nach und nach das Geschehen an dich 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 Du meinst, „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 Du dich leicht erschreckst, 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 Albträume mit Inhalten des Einsatzes Dich 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.

## 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