

Wie Ihr uns erreicht!

Wenn Ihr nach einem belastenden Einsatz mit uns sprechen möchtet könnt Ihr die Mitglieder der SEG/G über die FEZ anfordern oder direkt ein Mitglied der Gruppe anrufen.

Gleiches gilt natürlich, wenn sich Einzelne von Euch durch ein Ereignis belastet fühlen.

SEG/G Mitglieder:

Jörg Büttner

Dienstlich: 040 / 428 51 4565
Mobil: 0173 9626521
E-Mail: joergbuettnner@web.de

Hans Weiß

Dienstlich: 040 / 428 51 4096
Mobil: 0160 94408712
E-Mail: hansweiss@arcor.de

Axel Donner

Dienstlich: 040 / 428 51 4578
Mobil: 0151 5500 3552
E-Mail: axel.donner@feuerwehr.hamburg.de

Hans-Werner Falldorf

Dienstlich: 040 / 428 51 4033
Mobil: 0160 9091 3265
E-Mail: hans-werner-falldorf@t-online.de

Norbert Bathel

Dienstlich: 040 / 428 51 1600
Mobil: 0179 2171927
E-Mail: norbertbathel@yahoo.de

Thomas Seemann

Dienstlich: 040 / 428 51 4566
Mobil: 0178 1490112
E-Mail: thseemann@web.de

Frank Iгла

Dienstlich: 040 / 428 51 3200
Mobil: 0170 3176700
E-Mail: figla@t-online.de

Dr. Christoph Lindenstromberg

Dienstlich: 040 / 2788 1386
Mobil: 0170 3176 660
E-Mail: mail@lindenstromberg.de

Peter Moh

Dienstlich: 040 / 428 51 4545
Mobil: 0160 1087662
E-Mail: billymoh@freenet.de

Thorsten Boldt

Dienstlich: 040 / 428 51 1100
Mobil: 0172 4361162
E-Mail: thorstenboldt@vodafone.de

Olaf Czwalinna

Dienstlich: 040 / 428 51 3500
Mobil: 0157 7533 9304
E-Mail: czwalinna@foni.net

Christoph Bodner

Dienstlich: 040 / 428 51 2500
Mobil: 0151 2302 6047
E-Mail: bodner.christoph@gmail.com

Martin Tappe

Dienstlich: 040 / 428 51 2400
Mobil: 0151 5252 6904
E-Mail: martin.tappe@gmx.de

Manfred Richter

Dienstlich: 42851 4999
Mobil: 0160 9477 7221
E-Mail: manfredri@arcor.de

Zvezdan Bruggink

Dienstlich: 42851 2200
Mobil: 0176 4812 3112
E-Mail: bruggink@hotmail.de

„...denn Retter

sind auch

Menschen “



Belastungen

Kollegen aus Rettungsdienst und Feuerwehr sind es gewohnt mit ihren alltäglichen Belastungen umzugehen.

Dennoch werden auch wir manchmal mit Ereignissen konfrontiert, die unsere normalen Bewältigungsstrategien überfordern.

Solche extremen Ereignisse sind z.B.:

- Einsätze unter Lebensgefahr für uns selbst oder andere
- Verletzung oder Tod von Kollegen
- Einsätze mit verletzten / toten Kindern
- Einsätze mit vielen Verletzten / Toten
- Alle Einsätze oder Ereignisse die persönlich als besonders belastend empfunden werden.

Belastungssymptome

Wenn die eigenen Bewältigungsstrategien nicht reichen können folgende Reaktionen während oder nach dem Einsatz auftreten:

- Konzentrationsstörungen
- Schlafstörungen
- Unruhe/Apathie oder Angstzustände
- Plötzliche Wiedererinnerungen
- Reizvermeidung (RTW oder A-Trupp)
- Verändertes Genussmittelverhalten
- Allgemeine Verhaltensänderungen

Welche Ziele haben wir?

- Verbesserung eurer eigenen Stressverarbeitung
- Milderung der Stresswirkung
- Emotionale Stabilisierung
- Stärkung des Gruppenzusammenhalts

Was machen wir?

- Präventive Aus- und Fortbildung
- Einsatznachsorge
 - ✓ Einzelgespräche
 - ✓ Defusing (SbE¹-Kurzbesprechung)
 - ✓ Debriefing (SbE¹- Nachbesprechung)
 - ✓ Vermittlung in weitergehende therapeutische Angebote

(1= „Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen“, bundesweit einheitliche Methode zur Einsatznachsorge)

Wer sind wir?

Die **SEG Gesprächsnachsorge** ist eine Gruppe von Kollegen aus dem Einsatzdienst und psychosozialen Fachkräften, die sich die Nachsorge für belastete Kollegen zur Aufgabe gemacht haben.

Wir sind ausgebildet durch die Bundesvereinigung für Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen e.V. (kurz: SbE¹)

Wir arbeiten nach dem in den USA entwickelten Konzept des CISM (Critical Incident Stress Management) von Jeffrey T. Mitchell.

Die Feuerwehrpastorin Erneli Martens und der Arzt Dr. Christoph Lindenstromberg stehen der Gruppe als psychosoziale Fachkräfte zur Verfügung. Auf Wunsch finden gemeinsame Gespräche mit „betroffenen Kollegen“ statt.

Grundsätze

Wir arbeiten:

- ✓ Absolut vertraulich und verschwiegen
- ✓ In Einzel- oder Gruppengesprächen
- ✓ Ohne Notizen, Vermerke oder Berichte
- ✓ Die Teilnahme ist immer freiwillig und anonym
- ✓ Wir machen keine Psychotherapie