



# Wenn die Seele überläuft!

Die FUK gibt Hinweise zum Umgang mit Alpträumen.

Die Ansprüche und Anforderungen an uns alle sind gestiegen. Stress bestimmt häufig den Alltag, Existenzängste, Unsicherheiten kommen dazu. Viele Mitbürger finden trotz des Druckes, dem sie sich ausgesetzt fühlen, Möglichkeiten, sich für andere zu engagieren. Zu ihnen gehören die Feuerwehrangehörigen, die unentgeltlich im Dienst ihre Städte und Gemeinden dem gesetzlichen Auftrag der Sicherung des Brandschutzes und der Technischen Hilfeleistung nachkommen. Neben den körperlichen Gefährdungen sind sie, bedingt durch die steigende Zahl von Einsätzen im Bereich der Technischen Hilfeleistung, erhöhten seelischen Gefährdungen ausgesetzt. Der Entwicklung folgend hat die FUK Nord einen Motivationsspot sowie die Druckschrift „Wenn die Seele überläuft“ zur Aufklärung über seelische Belastungen nach Einsätzen entwickelt.

## Was passiert?

Der Umgang mit verletzten oder getöteten Menschen stellt eine Ausnahmesituation dar, lässt sich jedoch im Feuerwehrdienst nicht ausschließen. Neben dem Umgang mit den Opfern und deren Angehörigen, die von dem Ereignis gezeichnet sind, hat jede Einsatzkraft ihr eigenes Erleben mit dem Ereignis. Die raueste Schale kann geknackt werden, wenn persönliche Umstände eine Verbindung zu dem Schadensereignis herstellen bzw. wenn die persönliche Belastungsgrenze der betroffenen Feuerwehrangehörigen z. B. durch eine Häufung von belastenden Einsätzen überschritten wird.

Neben der „akuten Belastungsreaktion“, die eine vorübergehende Störung auf Grund einer außergewöhnlichen physischen oder psychischen Belastung darstellt, werden immer mehr „posttraumatische Belastungsstörungen“ als



Foto: Anita Reichenberger

verzögerte Reaktion auf ein außergewöhnlich belastendes Ereignis bei Einsatzkräften festgestellt. In Fachkreisen wird davon gesprochen, dass ein Drittel der Einsatzkräfte nach Einsätzen „posttraumatische Belastungsstörungen“ zeigen, die bis zu 10 % chronisch werden können.

Das Eingestehen, dass etwas mit dem eigenen Körper nicht stimmt bzw. das Erkennen, dass ein Feuerwehrangehöriger seelisch leidet, ist eine große Herausforderung. Hierzu bedarf es einer besonderen Sensibilisierung insbesondere der Führungskräfte.

Charakteristische Symptome einer „posttraumatischen Belastungsstörung“ sind das ungewollte Wiedererleben des traumatischen Ereignisses in Form von sogenannten „Flashbacks“, d.h. plötzlichen Erinnerungsattacken an die traumatische Situation oder auch wiederkehrende belastende Träume bzw. Alpträume. Weitere Symptome sind starkes Vermeidungsverhalten und Inaktivität, sowie eine erhöhte Erregbarkeit.

## Ein Weg!

Immer wieder wird von Feuerwehren Kritik zu diesem Thema geübt. Sie fühlen sich allein gelassen bzw. suchen selbst nach Lösungen. Dabei gibt es bereits seit

2001 auch in Mecklenburg-Vorpommern eine Arbeitsgemeinschaft, die sich dieser Thematik angenommen hat. Neben den verschiedensten Organisationen und Institutionen, sind hier auch die Feuerwehren präsent.

Die Landesarbeitsgemeinschaft „Notfallbegleitung Mecklenburg-Vorpommern“ versteht sich als Ansprechpartner und Koordinator der Regionalgruppen, die fast flächendeckend im Land wirken und bereits 270 Helfer umfassen.

Die einsatzbereiten Notfallbegleiter sollen vorrangig in der Krisenintervention bei Großschadensereignissen sowie der Opfer- und Angehörigen-Betreuung eingesetzt werden. Sie können bereits heute über die meisten Leitstellen angefordert werden und übernehmen zur Zeit auch die Betreuung von Einsatzkräften.

Dem Anliegen der Betreuung von Einsatzkräften soll zusätzlich Rechnung getragen werden. Einen Anfang hierzu stellte eine Fachtagung in Teterow mit dem Thema „Einsatznachsorge für Einsatzkräfte“ dar. Von den Referenten und den teilnehmenden Einsatzkräften wurde dort nachdrücklich auf die Notwendigkeit einer kompetenten Einsatznachsorge hingewiesen. Die Einsatznachsorge nach besonders belastenden Er-

eignissen ist eine wichtige Maßnahme der Prävention und damit der Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit und Einsatzfähigkeit der Betroffenen.

Bereits in der Aus- und Fortbildung sollte über die Gefahr einer solchen seelischen Gesundheitsgefährdung informiert werden. Neben der Aufklärung über die möglichen Belastungen, sollten präventive Maßnahmen wie z. B. Methoden der Stressbewältigung und spezielle Einsatznachbesprechungen vorgestellt werden.

Je nach Umfang der aufzuarbeitenden Belastung sollte das Angebot der Hilfe durch die Notfallbegleiter (insbesondere durch die psychosozialen Fachleute) berücksichtigt werden.

Um die Arbeit dieser zu erleichtern ist es vorgesehen, sogenannte Peers auszubilden, die eine Brücke zwischen den speziellen Einsatzkräften (z. B. Feuerwehrangehörige) und den psychosozialen Fachleuten darstellen und aus dem gleichen Umfeld (Feuerwehr) stammen.

Nutzen Sie die angebotenen Möglichkeiten. Reden Sie mit Ihrem Kreiswehrführer und den Leitstellen, suchen Sie den Kontakt zu den Regionalgruppen.

FUK Nord  
Abteilung Prävention