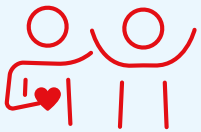
Die speziell für solche Gespräche geschulten Mitwirkenden in der Einsatzkräftenachsorge kennen Möglichkeiten zur strukturierten psychosozialen Einsatznachbesprechung. Sie können Dich beraten, unterstützen und Dir bei Bedarf weitere Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen. Der Einsatz ist kostenlos. Lediglich die den Kräften der Einsatzkräftenachsorge evtl. tatsächlich entstandenen Kosten (Fahrtkosten, ggf. Verpflegungskosten ...) sind durch Deinen Ortsverein/Kreisverband zu erstatten.

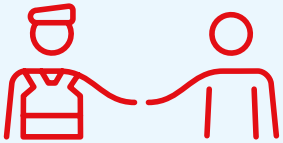
Ein weiteres Unterstützungsangebot kann Dir auch Dein Hausarzt oder die zuständige Unfallkasse anbieten. Die Unfallkasse Bund und Bahn ist für die ehrenamtlichen und für viele hauptamtliche Mitarbeiter*innen im DRK zuständig.

In Folge einer Unfallmeldung „PSNV“ an die Unfallkasse nimmt diese direkt mit Dir Kontakt auf und bietet Dir angemessene Unterstützungsangebote an. Sprich hierfür ebenfalls Deine Leitungs- oder Führungskraft an. Sie kann über den Kreisverband ein solche Unfallmeldung veranlassen.

*Das **Team** der*
***Einsatzkräftenachsorge** im*
DRK-Landesverband Westfalen-Lippe



*Du **hilfst anderen** –*
*wir **helfen Dir!***



DRK-Landesverband
Westfalen-Lippe e. V.
Abt. I, Nationale Hilfsgesellschaft
und Gemeinschaften
Fachbereich:
Gesundheitlicher Bevölkerungsschutz
Sperlichstraße 25
48151 Münster

bevoelkerungsschutz@drk-westfalen.de
www.drk-westfalen.de
Stand: April 2022

Deutsches Rotes Kreuz

DRK-Landesverband
Westfalen-Lippe e.V.

Deutsches Rotes Kreuz

Informationen für Einsatzkräfte

Einsatzkräftenachsorge im DRK-Landesverband Westfalen-Lippe

Einsatzkräftenachsorge

Der DRK-Landesverband Westfalen-Lippe stellt für alle ehrenamtlichen Einsatzkräfte speziell geschultes Personal zur Verfügung, das sich bei Bedarf um Einsatzkräfte kümmert, die nach einem Einsatz Belastungsreaktionen spüren.

Sofern Du nach einem Einsatz Belastungsreaktionen bemerkst, solltest Du mit Personen Deines Vertrauens (anderen Einsatzkräften, Freund*innen, …) darüber sprechen.

Wenn Du darüber hinaus den Wunsch und Bedarf verspürst, mit kollegialen Fachkräften zu sprechen, bitte Deine Führungs- oder Leitungskraft um Verständigung der Einsatzkräftenachsorge des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe.

Die Mitwirkenden im Einsatzkräftenachsorgeteam werden dann zeitnah einen Termin vereinbaren, bei dem sie mit Dir und ggf. Deinen Kollegen*innen den Einsatz im Einzel- oder Gruppengespräch nachbereiten.

© Foto: Armin Weigel / DRK

Informationen zu möglichen Reaktionen auf belastende Einsatzerlebnisse und zum Umgang damit

Wir möchten Dir gern einige wichtige Informationen zu eventuellen Belastungsreaktionen geben. Bei Einsatzkräften können nach belastend empfundenen Einsätzen die folgenden Reaktionen / Gefühle / Zustände auftreten:

- Trauer / Angst / Wut
- Schuldgefühle
- Leere / Handlungsunfähigkeit
- Schlafstörungen / Konzentrationsstörungen
- Appetitlosigkeit / Heißhunger
- Übermäßige Schreckhaftigkeit

Solche oder ähnliche Reaktionen sind nach belastenden Ereignissen völlig normal und klingen in der Regel in den nächsten Tagen und Wochen wieder ab. Jeder Mensch reagiert anders auf belastende Ereignisse und geht anders damit um.

Folgende Anzeichen kannst Du an Dir möglicherweise selbst beobachten:

- Quälende, wiederholte Erinnerungen
- Belastende Träume oder Albträume
- Körperreaktionen bei Konfrontationen mit dem Ereignis, zum Beispiel Zittern, Schwitzen, Herzklopfen ...
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Erinnerungslücken (ereignisbezogen)
- Interessensverlust
- Entfremdung zu anderen Menschen
- Auftretende Hoffnungslosigkeit oder Sinnlosigkeit
- Vermeidung von Gedanken, Gefühlen, Personen und Orten, die an das Ereignis erinnern

Häufig lassen diese Symptome mit der Zeit nach und verschwinden schließlich ggf. ganz. Dazu ist es aber wichtig, um längerfristige Beeinträchtigungen zu vermeiden, dass Du diese Wahrnehmungen zulässt und Du Dir diese eingestehst.

Wenn Dir ein Einsatz im Nachgang „unter die Haut geht“, ist es wichtig, dass Du darüber mit jemandem redest. Als Gesprächspartner*innen können Vertrauenspersonen (andere Einsatzkräfte, Freund*innen etc.) vor Ort sehr hilfreich sein.

Solltest Du Dir für die Verarbeitung von einsatzbedingten Erlebnissen darüber hinaus weitere Unterstützung wünschen und Dir keine lokalen / regionalen Hilfsangebote zur Verfügung stehen, wende Dich an eine Deiner Leitungs- und Führungskräfte. Sie können sich an die Einsatzkräftenachsorge im DRK-Landesverband Westfalen-Lippe wenden.

© Foto: Philipp Köhler / DRK