

## Wann benötigen Sie weitere Hilfe?

Es kommt vor, dass Einsätze so stark belasten, dass es ratsam ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn die zuvor beschriebenen Reaktionen länger, als 4 Wochen andauern.

Besondere Anzeichen sind, wenn Sie ...

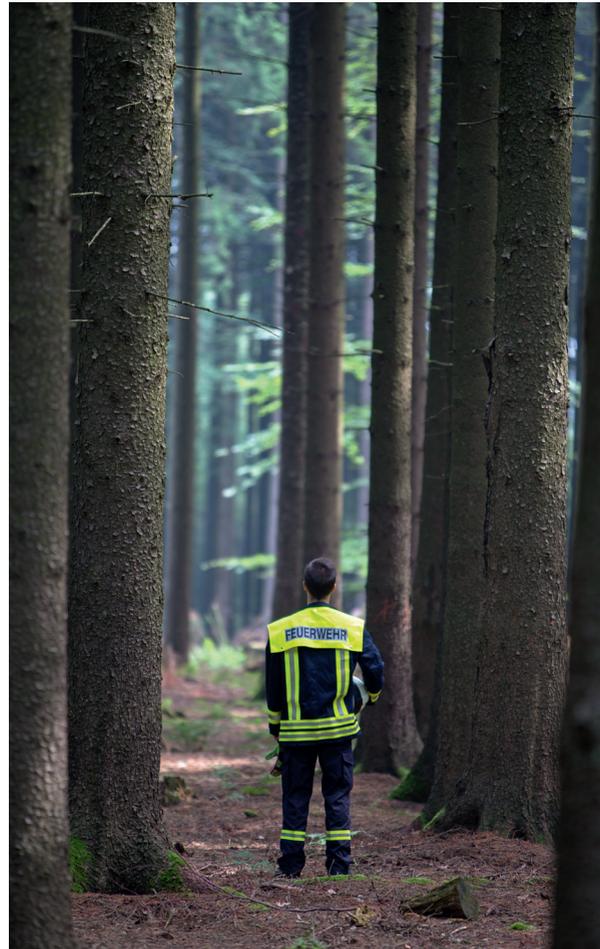
- ... den Eindruck haben, dass sich Ihre Empfindungen und Gefühle, während langer Zeit nicht normalisieren.
- ... ständig von Albträumen gequält werden oder andauernd an Schlafstörungen leiden.
- ... häufige ungewollte Erinnerungen an das Ereignis haben.
- ... gewisse Situationen oder Orte meiden, die Sie an das Ereignis erinnern oder in Beziehung stehen.
- ... seit dem Ereignis (mehr) rauchen, trinken, Drogen oder viele Medikamente einnehmen.
- ... das Gefühl haben, ihre Arbeitsleistung lässt dauerhaft nach.
- ... merken, dass Ihre Beziehung stark darunter leidet oder sich sexuelle Schwierigkeiten entwickeln.
- ... mit niemanden über Gefühle sprechen können, obwohl Sie das Bedürfnis danach haben.

### Achtung!

**Nehmen Sie diese Zeichen ernst. Sie können erste Vorboten für eine ernstzunehmende psychische Erkrankung sein.**

**Notieren Sie hier den Kontakt einer Ansprechperson und legen Sie das Merkblatt zu Ihren Unterlagen.**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### Kontakt:

**Landesfeuerwehrverband Rheinland-Pfalz e.V.**  
Lindenallee 41-43 • 56077 Koblenz  
Telefon: 0261 974340  
E-Mail: post@lfv-rlp.de  
Internet: www.lfv-rlp.de

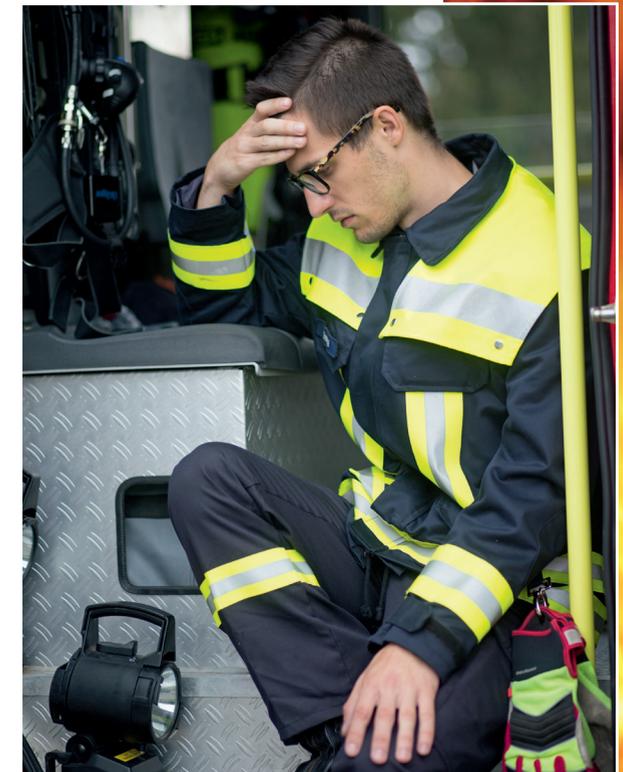
**Unfallkasse Rheinland-Pfalz**  
Abteilung Prävention  
Telefon: 02632 9600  
Orensteinstraße 10 • 56626 Andernach



Rheinland-Pfalz  
Landes **FEUERWEHR** verband

## Mit belastenden Ereignissen umgehen

Information für Betroffene



 **UK RLP**  
Unfallkasse Rheinland-Pfalz

Deine Heimat. Deine **FEUERWEHR**  
**Komm, mach mit!**

## Wie geht es Ihnen?

Erkennen Sie sich bei folgenden Beschreibungen wieder?

- Anhaltende körperliche Erregung (z.B. Zittern, Schwitzen, Herzklopfen)
- Besonders wachsam, reizbar, schreckhaft, keinen erholsamen Schlaf finden, keine Konzentration
- „Wie ferngesteuert“ sein (z.B. Gefühl, wie in einem Film oder Traum; teilnahmslos wirken, nicht alles mitbekommen)
- Erinnerungslücken bezüglich des Einsatzes
- Den Einsatz „wieder erleben“ (z.B. durch Gedanken, Bilder, Gerüche oder andere Sinneseindrücke gehen nicht mehr aus dem Kopf, Albträume)
- Vermeidung von Dingen, Gedanken, etc., die an den Einsatz erinnern können
- Niedergeschlagenheit
- Depressive Verstimmtheit und Antriebslosigkeit
- Ängste, sich Sorgen machen, Grübeln

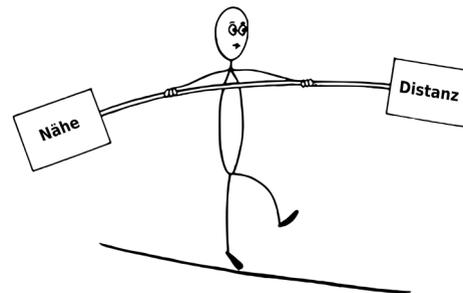


## Was kann die Ursache sein?

Manche Ereignisse im Einsatz belasten Feuerwehrleute außergewöhnlich stark:

- Tod oder schwere Verletzung eines Kindes
- Übergriffe und Gewalt gegen Einsatzkräfte
- Verletzte oder Tote
- Tod oder Verletzung eines Kameraden/Kollegen
- Eigene körperliche Verletzung oder Lebensgefahr
- Unerwartete Situationen
- Extreme Schadensbilder
- Nicht helfen können
- Schuldgefühle (auch unbegründet)

Hatten Sie in letzter Zeit einen solchen Einsatz? Es ist normal, dass Sie nicht immer gleich nach dem Einsatz wieder funktionieren wie vorher. Je nach Dauer und Intensität, kann sich eine ernsthafte Erkrankung daraus entwickeln. **Behalten Sie sich im Auge!**



## Wie können Sie sich selbst helfen?

Um die Eindrücke belastender Einsatzsituationen zu bewältigen, haben Sie zunächst selbst Möglichkeiten, um Ihre seelischen Kräfte wieder aufzubauen und zu stärken.

Es kann hilfreich sein, sich Ruhe zu gönnen. Nehmen Sie sich Zeit, um das Geschehene zu verarbeiten und sich zu erholen.

- Achten Sie vermehrt auf Ihre momentanen Bedürfnisse und nehmen Sie sich Zeit dafür.
- Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht, sondern sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber.
- Versuchen Sie sobald wie möglich zu Ihrem gewohnten Alltagsablauf zurück zu kehren.
- Bewegung hilft! Treiben Sie etwas Sport.
- Zögern Sie nicht, psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen.  
Dies ist genauso selbstverständlich, wie ein Zahnarztbesuch bei Zahnschmerzen!

