

**E**insätze im Feuerwehraltag sind häufig mit Extremsituationen, der Not anderer, mit menschlichem Leid und dem Tod verbunden.

Um anderen Menschen zu helfen, sind Einsatzkräfte oft selbst Gefahren ausgesetzt.

Sie erleben viel häufiger kritische Situationen als andere Berufsgruppen.

Das alles kann belasten.

**N**achsorge heißt, nach kritisch belastenden Ereignissen qualifizierte Unterstützung zu bekommen.

**T**eamgeist ist eine der elementaren Grundlagen der Feuerwehr.

Um Teamgeist und Kollegialität zu fördern bietet das Einsatznachsorgeteam qualifizierte Unterstützung für die Helfer.

Diese umfasst vorbeugende, einsatzbegleitende und nachfolgende Maßnahmen, um mit kritisch belastenden Erlebnissen und deren Folgen angemessen umzugehen.

## Belastende Ereignisse sind z.B.:

- Einsätze mit verletzten / getöteten Kollegen
- Einsätze mit mehreren Toten oder Verstümmelten, insbesondere Kindern
- Einsätze mit starkem Medieninteresse
- Großschadenslagen/ Katastrophen
- Persönliche Bekanntschaft mit Opfern
- Lang andauernde und schwierige Einsätze
- Einsätze, die als belastend erlebt werden
- Unfälle im Übungsdienst
- Andere belastende Ereignisse im Dienst

## Als Folgen können z.B. auftreten:

- **Sich aufdrängende Rückerinnerungen** (Bilder, Geräusche, Gerüche, Gedankenkreisen)
- **verwirrende Empfindungen** (Eindruck neben sich zu stehen, Taubheitsgefühl, „im falschen Film sein“, Unsicherheit)
- **Stressreaktionen** (Schlafstörungen, Alpträume, Konzentrationsstörungen, Gereiztheit, Aggressivität, Schreckhaftigkeit)
- **Verhaltensänderungen** (veränderte Rauch-, Ess-, Trinkmengen; sozialer Rückzug, Arbeitsstörungen)
- **Körperreaktionen** (seltsames Gefühl im Bauch, Zittern, Schwitzen)

Diese Belastungsreaktionen sind eine normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis. Sie bilden sich in der Regel innerhalb einiger Wochen von selbst wieder zurück. In manchen Fällen kann sich eine Posttraumatische Belastungsstörung entwickeln, die einer professionellen Behandlung bedarf.

## Wir bieten an:

- Kollegiale Hilfe, Empfehlungen und unterstützende Maßnahmen zur Stressverarbeitung und dem Abbau von Belastungsreaktionen... Dazu zählen u.a.:
- Ein offenes Ohr
  - Informationen
  - Spontane Einzel- und/oder Gruppengespräche
  - Einsatzbegleitende Angebote
  - Geplante Kurzbesprechungen (Defusing) nach einem Ereignis/Einsatz
    - Geplante, strukturierte Einsatznachbesprechungen (Debriefing) einige Tage nach einem Ereignis/Einsatz
  - angemessene Nachfolgeangebote
    - Vermittlung von geeigneten Behandlungsmöglichkeiten
    - Aus-/Fort- und Weiterbildung

## Wir sind:

- Erfahrene Einsatzkräfte mit spezieller Zusatzausbildung
- psychosoziale Fachkräfte, die mit dem Einsatzalltag vertraut sind

## Wir arbeiten:

- nach internationalen Standards (CISM)
  - vertraulich
  - kollegial
  - unabhängig
- konfessionell ungebunden

## Unsere Ziele sind:

- Unterstützung
- Normalisierung
- Stabilisierung
- Milderung der Wirkung des Ereignisses
- Abbau von Belastungsreaktionen
- Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit
- Stärkung des Teamgeistes
- Die Angebote richten sich an haupt- und ehrenamtliche Kräfte

**Einsatznachsorge**

## Sie erreichen das ENT:

- telefonisch: (intern) 08 40 700  
387 40 700  
0172 - 38 48 219
- über den Lagedienst der Fw-Leitstelle

## Einsatznachsorgeteam Berliner Feuerwehr



**Ein Angebot  
von Kollegen für Kollegen**

