



Wenn es plötzlich
zu viel wird...

Dir Bilder nicht mehr
aus dem Kopf gehen...

Du das Gefühl hast
neben dir zu stehen...

Du unter Schlafstörungen
oder Alpträumen leidest...

Du Angst, Entsetzen oder
Hilflosigkeit empfindest...

Wir arbeiten mit Dir zusammen
und helfen Dir eine Lösung zu
finden.

PSU-Team

Unterer Niederrhein

...bieten wir kameradschaftliche Hilfe,
Empfehlungen und unterstützende
Maßnahmen zur Bewältigung dieser
"normalen" Belastungsreaktionen an.

Wir sind erfahrene Einsatzkräfte, die
mit dem Einsatzalltag vertraut sind
und eine spezielle Zusatzausbildung
als PSU-Assistenten haben.

Hilfe für Helfer.
Ein Angebot für Einsatzkräfte
von Einsatzkräften.

PSU (Psychosoziale Unterstützung)
bedeutet Hilfe zur Selbsthilfe.

Vertraulich, kameradschaftlich,
unabhängig, überkonfessionell,
ungebunden. Nach NRW-Standard.

Belastende Einsätze

Wir Einsatzkräfte sind ein Stück weit gewohnt, mit unseren alltäglichen Belastungen umzugehen. Feuerwehreinsätze - oder Einsätze anderer Hilfsorganisationen - können nicht nur körperlich anstrengend, sondern manchmal psychisch und emotional belastend sein.

Wir werden immer wieder in den verschiedensten Situationen mit großem menschlichen Leid, Schmerz, Tod, Gewalt oder Zerstörung konfrontiert und erleben selber Situationen, die für uns mit Gefahren und Ängsten verbunden sind. Die Bewältigung dieser problematischen Erlebnisse stellt einen zusätzlichen Anspruch an die Einsatzkräfte.

Egal ob Anfänger oder Einsatzkraft mit langer Erfahrung, Gruppenführer oder Einsatzleiter - gelegentlich gehen Einsätze, trotz aller Erfahrung, nicht spurlos an uns vorüber. Manchmal lassen uns die Bilder, Geräusche oder Gerüche nicht los.

Die Anzahl der Eindrücke aus verschiedenen Einsätzen, die den persönlichen "Akku" immer weiter leeren und uns dünnhäutiger machen, kann dazu führen, dass uns Einsätze mehr belasten, als wir es normalerweise von uns kennen.

Wie bei der körperlichen Belastbarkeit hängt die psychische Belastbarkeit von unserer Tagesform ab. Es gibt Tage, an denen man besser mit solchen Belastungen fertig wird, und Tage an denen selbst kleinere Ereignisse zu einer sogenannten "Belastungsstörung" führen können.

Das PSU-Team kann vom Einsatzleiter jederzeit über die Leitstelle des Kreises Kleve alarmiert, und auch im Rahmen der überörtlichen Hilfe angefordert, werden.

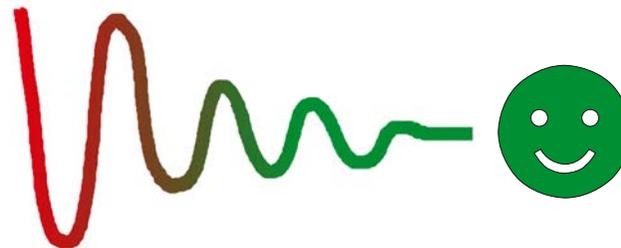
Belastungsreaktionen

Außergewöhnliche und belastende Ereignisse können bei vielen Menschen starke Reaktionen und Gefühle hervorrufen. Dies können Reaktionen wie sich aufdrängende Erinnerungen oder wiederkehrende Bilder, Konzentrationsprobleme, Hoffnungslosigkeit, Schlafstörungen, Alpträume, Angst oder Wut sein.

Verschiedene körperliche Reaktionen, Verhaltensänderungen, Gefühl der Sinnlosigkeit, Gereiztheit, Stimmungsschwankungen, Grübeleien, Selbstvorwürfe, Schuldgefühle, Unruhe oder die Unfähigkeit alltägliche Handlungen auszuführen sind ebenfalls möglich.

Diese Belastungsreaktionen sind normale Reaktionen normaler Menschen auf ein unnormales Ereignis.

Belastungsreaktionen äußern sich in Wellenbewegungen und lassen immer mehr nach. Wir erholen uns in der Regel innerhalb weniger Tage oder Wochen. Diese psychische Erholung braucht Zeit, wie die körperliche nach einer großen Anstrengung, Zeit braucht.



Akute Belastungsreaktionen können sich direkt im Anschluss an ein Ereignis zeigen. Möglicherweise treten diese aber nach längerer Zeit auf und werden gar nicht mehr mit dem auslösenden Ereignis in Verbindung gebracht. Wenn die Belastungsreaktionen nicht abklingen, nachlassen, oder du den Eindruck hast, deine Empfindungen oder Gefühle normalisieren sich nicht, kann sich eine posttraumatische Belastungsstörung entwickeln. Nimm diese Zeichen ernst. Es ist dann besonders wichtig, rechtzeitig Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen, um Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Psychozoiale Unterstützung

Was kannst DU für DICH tun?

Nimm DIR Zeit um das Geschehene zu verarbeiten und DICH zu erholen. Unterdrücke deine Gefühle nicht und rede darüber. Versuche in den gewohnten Tagesablauf zurückzukehren. Nimm dir genug Zeit für deine Hobbys, Familie, Freunde und habe Geduld mit dir selbst. Tue Dinge, die dir Spaß machen und die dich entspannen.

Was können Angehörige und Kameraden für DICH tun?

Das Verständnis von Kameraden, Angehörigen und Freunden kann zu einer schnelleren und besseren Verarbeitung des Erlebten beitragen. Oft hilft es zuzuhören, sich Zeit zu nehmen, die Gefühle des Betroffenen ernst zu nehmen und ihn nicht mit seinen Bedürfnissen alleine zu lassen.

Was können WIR für DICH tun?

Das interkommunale **PSU Team Unterer Niederrhein** bietet dir ein offenes Ohr, kameradschaftliche Hilfe, Stressbewältigung, Empfehlungen, Tipps und Unterstützung beim Abbau der Belastungsreaktionen an. Wir unterstützen dich bei der konstruktiven Auseinandersetzung mit deiner Belastung und helfen dir eine Lösung zu finden. Wenn notwendig vermitteln wir professionelle Hilfe. Du kannst uns jederzeit, vertraulich oder auch anonym, direkt kontaktieren.



Wir bieten:

Einsatzbegleitung und Intervention, Kurzbesprechung nach dem Einsatz, Einzel- und Gruppengespräche, strukturierte Einsatznachbesprechung einige Tage nach dem Einsatz, Nachfolgeangebote, Vermittlung weiterführender Hilfe, Einzelberatung, Führungskräfteberatung, Prävention.

**E-Mail: psu@feuerwehr-kleve.de
www.feuerwehr-kleve.de/psu**

Tel: 02821 7710 (Telefonische Vermittlung erfolgt über die Leitstelle)

Im Einsatzfall über die Leitstelle Kleve alarmierbar.

Kontakt