

Einsatzkräfte aus Feuerwehr, Hilfsorganisationen, THW und Polizei sind auf ihre Einsätze vorbereitet, arbeiten routiniert und sind es daher gewohnt, mit ihren alltäglichen Belastungen umzugehen. Dennoch werden sie manchmal mit Ereignissen konfrontiert, für die die eigenen Bewältigungsmechanismen nicht ausreichen.

Solche Ereignisse sind zum Beispiel:

- schwerwiegende Einsätze mit Kindern
- Einsätze mit Todesfolge
- schwere Verletzungen/Tod von Kollegen
- Einsätze mit vielen Verletzten oder Toten
- Einsätze mit großem Medienecho
- individuell als besonders belastend empfundene Ereignisse

Nach derartigen Ereignissen kann es hilfreich und entlastend sein, über das Erlebte zu sprechen. Hier bietet das PSU-Team seine Hilfe an.

Die Abkürzung „PSU“ steht hierbei für „Psychosoziale Unterstützung“ und meint die Hilfe und Unterstützung von Helfern für Helfer.

Das PSU-Team Bonn-Rhein-Sieg

- betreut Einsatzkräfte im Rahmen der Einsatzbetreuung bzw. -nachsorge bei und nach psychisch belastenden Ereignissen
- berät Führungskräfte,
- ist Ansprechpartner für Einsatzkräfte und
- führt Präventionsveranstaltungen durch.

Im PSU-Team Bonn-Rhein-Sieg arbeiten speziell für diese Aufgaben ausgebildete Einsatzkräfte aus den Feuerwehren und Hilfsorganisationen gemeinsam mit weiteren psychosozialen Fachkräften.

Das PSU-Team Bonn-Rhein-Sieg kann jederzeit über die Feuer- und Rettungsleitstelle des Rhein-Sieg-Kreises unter der Telefonnummer **02241 / 12 06 0** sowie über eine der unten angegebenen Kontaktpersonen angefordert werden.

Das PSU-Team arbeitet vertraulich, unabhängig und unentgeltlich.

## Ansprechpartner

Frank Pütz  
Leiter

Robert Gall & Thomas Knoch  
Stellvertretende Leiter

## Erreichbarkeiten

Mobil: **0172 / 88 80 44 9**  
Mail: **info@psu-rhein-sieg-kreis.de**  
Homepage: **www.psu-rhein-sieg-kreis.de**



## Impressum:

© PSU-Team Bonn-Rhein-Sieg 2017

Der Text auf der Innenseite ist in Auszügen entnommen aus dem Flyer „Mit belastenden Ereignissen umgehen“ des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK).



# Hilfe für Helfer



**Eine Information  
für Einsatzkräfte und Betroffene**

# Empfehlungen für den Umgang mit belastenden Ereignissen

## Mögliche Reaktionen

Außergewöhnliche belastende Ereignisse wie Unfälle oder Katastrophen rufen bei vielen Menschen vorübergehend starke Reaktionen und Gefühle hervor. Davon können auch Einsatzkräfte betroffen sein.

Unmittelbar nach einem solchen Erlebnis treten bei vielen Menschen zum Beispiel folgende Reaktionen wie **Angst, Hilflosigkeit, Niedergeschlagenheit, Ratlosigkeit, heftige Stimmungsschwankungen, Schuldgefühle** und **Unruhe** auf. Auch kann es zur Unfähigkeit kommen, alltägliche Handlungen auszuführen.

Manchmal können aber auch zusätzliche Beschwerden auftreten, wie z. B.:

- **sich aufdrängende Erinnerungen**  
(Bilder, Geräusche, Gerüche oder andere Sinneseindrücke)
- **Konzentrationsprobleme**  
(Erinnerungslücken, Nervosität)
- **Schlafstörungen**  
(Einschlaf-, Durchschlafstörungen, Alpträume)
- **verschiedene körperliche Reaktionen**  
(z.B. Spannungskopfschmerz, erhöhte Wach- und Aufmerksamkeit, starke Erschöpfung)
- **Verhaltensänderungen**  
(z.B. Rückzug, Ruhelosigkeit, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, aggressives Verhalten, Reizbarkeit, erhöhte Alkohol-, Nikotin- oder Medikamenteneinnahme)
- **Gefühl der Sinnlosigkeit, Hoffnungslosigkeit**

Diese Reaktionen sind **normale Reaktionen auf ein ungewöhnliches und belastendes Ereignis**. Sie klingen in der Regel nach einiger Zeit ab und verschwinden.



Sollten die Reaktionen nicht abklingen, oder sollten Sie innerhalb der nächsten Tage ein Gespräch wünschen, können Sie unter den unten genannten Erreichbarkeiten Kontakt mit uns aufnehmen.

## Weitere Hilfe

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

Nehmen Sie diese Zeichen ernst. Es ist dann besonders wichtig, Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen, um Folgeerkrankungen zu vermeiden.

## Was können Sie für sich selbst tun?

Wenn Sie ein besonders belastendes Ereignis erlebt haben, kann es 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, sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber.
- Überlegen Sie, ob Sie das Erlebte in irgendeiner Form aufschreiben oder aufmalen möchten.
- Versuchen Sie, sobald als möglich zu Ihrem gewohnten Alltagsablauf zurückzukehren.
- Geben Sie sich Zeit. Erwarten Sie nicht, dass die Zeit Ihre Erinnerungen einfach auslöscht. Ihre momentanen Gefühle werden Sie noch länger beschäftigen.
- Verbringen Sie Zeit mit jenen Dingen, die Ihnen üblicherweise Freude bereiten und zur Entspannung dienen.
- Treiben Sie (Ihren gewohnten) Sport.
- Zögern Sie nicht, auch psychologische und seelsorgliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

