

Feinziel

Die Teilnehmer kennen typische Merkmale von Stressreaktionen und sind sich bewusst, dass es sich hierbei um „normale Reaktionen auf außergewöhnliche Ereignisse“ handelt.

Stressreaktionen

Wenn Stress im Übermaß auf den menschlichen Körper einwirkte, reagiert dieser auf einer oder mehreren Ebenen:

Körperliche Reaktionen

Schwitzen, Zittern, Herzrasen, nervöser Magen, Übelkeit, unkoordinierte Bewegungen, Muskelverkrampfungen, starke Erschöpfungszustände, Schlafstörungen etc.

Emotionale Reaktionen

Schuldgefühle, Traurigkeit, depressive Verstimmung, Hoffnungslosigkeit, Besorgnis, Unfähigkeit Emotionen und Anteilnahme zu empfinden, Angst vor „Strafe“, Furcht etc.

Gedankliche Reaktionen

Rückblenden, geringe Konzentrationsfähigkeit, vermindertes Erinnerungsvermögen, Alpträume, Schuldzuweisungen etc.

Verhaltensreaktionen

Rückzug aus sozialen Beziehungen, wachsendes Misstrauen, verändertes Ess-, Trink- und Rauchverhalten, übermäßige Wachsamkeit, übertriebene Lustigkeit, extreme Schweigsamkeit, Überempfindlichkeit, schnelles Aufbrausen etc.

Merke:

Bei den dargestellten Reaktionen handelt es sich um **normale Reaktionen auf ungewöhnliche Ereignisse.**

Abbildungen

Methoden/Medien

Zeit

10 Minuten

Vortrag

Ggf. Merkblatt mit lokalen PSNV-Strukturen der Einsatzkräftenachsoorge ausgeben.

Feinziel

Die Teilnehmer sind sich der Bedeutung der Vor- und Nachsorge bewusst.

Vorsorge

Möglichkeiten der Vorbereitung auf drohende Belastungen:

- Aus- und Fortbildung, um fachlich den Anforderungen im Einsatz und im Umgang mit dem Material gerecht werden zu können
- Regelmäßig geprüftes Material reduziert die Angst vor technischem Versagen
- Regelmäßige Übung, Drill, von häufig vorkommenden Einsatzanlässen
- Festigung im Team, vertrauensvoller Umgang unter Kollegen, sich bewusst machen, dass man nicht alleine ist
- Abschnittsbildung macht die Lage überschaubar
- Gesunde Ernährung
- Sport treiben
- Über mögliche Einsatzereignisse reden
- Bei Alarmierung und im Einsatz zeitnah Informationen weitergeben

In Rheinland-Pfalz haben gemäß gültigem HIK-Konzept in jeder SEG Soziale Betreuung und in jeder SEG Unterkunft mindestens 2 Einsatzkräfte die Ausbildung zur Fachkraft PSNV.

Bei Interesse der Teilnehmer kann der Lehrgangsleiter auf den Lehrgang „Grundlagen PSNV“ informieren

Alle Helfer mit Fachdienstausbildung Betreuungsdienst im LV Rheinland-Pfalz haben den Lehrgang Grundlagen PSNV absolviert.

Nachsorge

Möglichkeiten der Nachbereitung nach Belastungen:

- Jede außergewöhnliche Belastung sollte zeitnah mit Kollegen, Partnern, Vertrauenspersonen besprochen werden (Einsatznachbesprechung)
- Sport als Bewältigungsstrategie
- Bei länger anhaltenden Belastungsstörungen, siehe Stressreaktionen, sollte zeitnah ärztliche Hilfe aufgesucht werden
- Unfallmeldung bei der Unfallversicherung Bund und Bahn (*siehe deren Internetauftritt*)

Einsatzkräfte haben einen Anspruch auf Nachsorge

Ggf. teilt der Lehrgangsleiter ein Informationsblatt aus mit Kontaktdaten und informiert über die Fachkräfte PSNV für Einsatzkräfte.