

# (Psychische) Belastungen (und wann sie zurückgehen sollten)

Psychische Reaktionen auf belastende Einsätze sind normal. Sie sollten jedoch nach einiger Zeit wieder von alleine zurückgehen. Passiert dies nicht, besteht die Gefahr einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS).

## weitere Hinweise

### Anzeichen einer akuten Belastung

- anhaltende körperliche Erregung (wie Herzklopfen, Zittern, Schwitzen; vor allem dann, wenn man an den Einsatz erinnert wird)
- andauernde Anspannung (wie besonders wachsam, reizbar oder schreckhaft sein; keinen erholsamen Schlaf finden, sich nicht konzentrieren können)
- Stimmungsschwankungen, Gereiztheit
- neben sich stehen (ein Gefühl wie in einem Film oder Traum, sich von außen beobachten, Teilnahmslosigkeit)
- Erinnerungslücken bezüglich des Einsatzes
- *Wiedererleben* des Einsatzes (Gedanken, Bilder, Gerüche oder andere Sinneseindrücke kommen unkontrolliert in den Kopf, Alpträume)
- alles vermeiden wollen, was irgendwie an den Einsatz erinnern könnte (wie auch Kameraden und Kollegen)
- Niedergeschlagenheit (wie das Gefühl; keine Freude mehr empfinden zu können)

Es gilt als normal, wenn diese Anzeichen 1. unmittelbar auf die Belastung folgen und 2. vorübergehend auftreten (für einige Stunden bis mehrere Tage). Dauern diese länger als 4 Wochen an, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden!

### Gegenmaßnahmen

- Gefühle und Reaktionen beobachten und erstmal als „normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis“ akzeptieren
- sich Ablenken, Zeit für sich nehmen, etwas Gutes tun (Sport, Spazieren gehen, ...)
- das Geschehene besprechen:
  - mit Kollegen/Kameraden, Familienmitgliedern, Freunden, etc. reden oder aufschreiben, gemeinsame Aktivitäten, ...
  - mit speziellen Einsatznachsorgeteams
- bisherige Gewohnheiten beibehalten (z.B. Hobbies, Sportverein, ...)
- Wichtig: Kein Alkohol, keine Drogen (das führt zwar kurzfristig zur Erleichterung, aber langfristig zu Verschlimmerung!)

### Einbeziehung von Familie/Freunden

- Familie/Freunde über die eigene Situation informieren
- Verständnis von Familie/Freunden suchen (zuhören, Zeit haben, ...)

### Krankheitsanzeichen für eine Posttraumatische Belastungsstörung

1. Anhaltende Erinnerungen, Wiedererleben in ähnlichen Situationen (durch z.B. lebendige Erinnerungen, wiederholende Träume oder Anspannungsgefühlen)
2. Vermeidung von Situationen, die der belastenden Situation ähneln
3. Entweder:
  1. Unfähigkeit, einige Aspekte der Situation zu erinnern

## 2. Anhaltende Erregung

1. Ein- und Durchschlafstörungen, in der Folge: (erhöhter) Konsum von Alkohol, Schlaf- und Beruhigungsmitteln
2. Reizbarkeit und Wutausbrüche, ständige Konflikte mit anderen Menschen
3. Konzentrationsprobleme, Verstimmtheit und Antriebslosigkeit, ständiges Grübel
4. „Immer auf der Hut sein“ (Hypervigilanz)
5. Schreckhaftigkeit

## Weblinks

- [Psychosoziale Unterstützung](#) bei der Feuerwehrunfallkasse Niedersachsen

## Quellenangabe

- [Erste-Hilfe kompakt: Nach einem belastenden Einsatz ...](#), Deutscher Feuerwehrverband
- Vorlesung Psychosoziale Notfallversorgung, Studiengang „Sicherheit und Gefahrenabwehr - Bachelor“, Hochschule Magdeburg-Stendal
- ICD-10 (zur Klassifikation psychischer Störungen)
- Erste Hilfe für die Seele (Information für Betroffene), Kriseninterventionsteam Hamburg (<https://www.drk-harburg.hamburg/files/drk-harburg-filepool/drk-hamburg-harburg/ehrenamt/kit/pdf/KIT-Flyer-fuer-betroffene-Erwachsene.pdf>)

## Stichwörter

akute Belastungen, PTSD, PTBS

[Psychosoziale Notfallversorgung \(PSNV\)](#)