

INFO - Blatt

Begleitung von Kameraden in der Akutsituation

Bestimmte Stressreaktionen weisen darauf hin, dass Feuerwehrmitglieder bei einem Einsatz extrem belastet worden sind, siehe INFO-Blatt „**Stress-Reaktionen**“. Wichtig ist, diese Anzeichen bei sich selbst oder den anderen wahrzunehmen und zu wissen, welche Hilfsmöglichkeiten es gibt. **Führungskräfte haben hier eine besondere Verantwortung im Rahmen ihrer Fürsorgepflicht.**

Oberster Grundsatz der Psychologischen Ersten Hilfe: gegenseitige Akzeptanz. „Richtige“ oder „falsche“ Gefühle gibt es nicht. **Entscheidend ist die Empfindung des Einzelnen.** Was der eine als Herausforderung erlebt, ist für den anderen eine heillose Überforderung. Hilfreiche **Maßnahmen** und **Verhaltensweisen** können sein:

- Bereits im Vorfeld Herstellung und Pflege einer Gesprächskultur, in der man dem anderen zuhört und ihn zu verstehen versucht. Man muss sagen können, wie es einem geht, ohne dass man durch abwertende Bemerkungen isoliert wird. „Todsünden“ sind zynische Sprüche, ungebetene Ratschläge von oben herab und das Weitererzählen von Äußerungen betroffener Kameraden. Bereits in einer Einsatzpause oder auf der Rückfahrt sollte ein erster Austausch über das Erlebte möglich sein.
- Private Situation beachten: Scheidung, schwere Erkrankung eines Familienmitgliedes, drohende Arbeitslosigkeit u. a. können Stressfaktoren sein, die die psychische Belastbarkeit und damit die Einsatzfähigkeit einschränken.
- Kameraden und sich selbst bewusst wahrnehmen und auf Verhaltensänderungen und Stress-Reaktionen achten, die auf eine Überforderung hinweisen.
- Soweit möglich, aufeinander an der Einsatzstelle achten (Führungsverantwortung!), überforderte Kameraden ablösen und außerhalb der Einsatzstelle an einem sicheren und geschützten Ort betreuen, z. B. durch entsprechend geschulte Kameraden oder externe Kräfte wie Feuerwehr-Seelsorger. Erschöpfte Helfer brauchen dafür einen Rückzugsraum! Wenn es verantwortbar ist, die Rückkehr in den Einsatz ermöglichen, um eine tatsächliche oder befürchtete Stigmatisierung zu vermeiden.
- Unmittelbar nach dem Einsatz in einer kurzen, strukturierten Besprechung über mögliche Stressreaktionen und konkrete Hilfsmöglichkeiten, wie Gesprächsangebote von Seelsorgern oder Beratungsstellen informieren. Durch geschultes Personal einschätzen, ob und bei wem vermutlich weiterer Gesprächs- oder Begleitungsbedarf besteht und diesen sicherstellen. Wenn möglich, für Erfrischungen (kein Alkohol!) und Erholungsraum mit Sitzgelegenheiten sorgen.
- Dosierte Körperkontakt einsetzen, wenn jemanden das Erlebte überwältigt.
- Mittelweg zwischen Ruhe- und Rückzugsbedürfnis einerseits und ebenfalls nötiger „Druckminderung“ durch Kommunikation andererseits suchen.