

Landesverband
Westfalen-Lippe e.V.



Einsatzkräftenachsorge im DRK-LV Westfalen-Lippe

Informationen für Einsatzkräfte



Informationen für Einsatzkräfte

Der DRK-Landesverband stellt für alle ehrenamtlichen Einsatzkräfte speziell geschultes Personal zur Verfügung, das sich bei Bedarf um Einsatzkräfte kümmert, die nach einem Einsatz Belastungsreaktionen spüren.

Sofern Du nach einem Einsatz Belastungsreaktionen bemerkst und den dringenden Bedarf verspürst darüber zu sprechen, bitte Deine zuständige Führungs- / Leitungskraft um Verständigung der Einsatzkräftenachsorge des Landesverbandes.

Die Angehörigen des Einsatzkräftenachsorgeteams werden kurzfristig einen Termin vereinbaren und den Einsatz / das Ereignis mit Dir und ggf. Deinen Kolleginnen und Kollegen im Einzel- oder auch Gruppengespräch nachbereiten.

Informationen zu den möglichen Reaktionen auf belastende Einsatzerlebnisse und den Umgang damit

Wir möchten Dir einige wichtige Informationen zu eventuellen Belastungsreaktionen geben. Nach besonders belastend empfundenen Ereignissen können folgende Gefühle / Zustände auftreten:

- Trauer / Angst / Wut
- Schuldgefühle
- Leere / Handlungsunfähigkeit
- Schlafstörungen / Konzentrationsstörungen
- Appetitlosigkeit / Heißhunger
- Übermäßige Schreckhaftigkeit

Solche oder ähnliche Reaktionen sind nach belastenden Ereignissen völlig normal und klingen in der Regel in den nächsten

Tagen und Wochen wieder ab. Jeder Mensch reagiert anders auf belastende Ereignisse und geht anders damit um.

Folgende Anzeichen kannst Du an Dir möglicherweise selbst beobachten:

- Quälende, wiederholte Erinnerungen
- Belastende Träume oder Alpträume
- Körperreaktionen bei Konfrontationen mit dem Ereignis z.B. Zittern, Schwitzen, Herzklopfen ...
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Erinnerungslücken, bezogen auf das belastende Ereignis
- Interessensverlust
- Entfremdungsgefühl von anderen Menschen
- Gefühle der Hoffnungslosigkeit oder Sinnlosigkeit
- Vermeidung von Gedanken, Gefühlen, Personen und Orten, die Dich an das Ereignis erinnern

Diese Symptome lassen in der Regel mit der Zeit nach und verschwinden schließlich ganz. Dabei ist der Umgang mit diesen Symptomen besonders wichtig. Lass diese Wahrnehmungen zu und spreche mit Personen Deines Vertrauens.

Alternativ stehen Dir die Angehörigen des Teams der Einsatzkräftenachsorge, das sind speziell geschulte Rotkreuzler, für solche Gespräche zur Verfügung.

Sie kennen weitere Unterstützungsmöglichkeiten und können Dich dahingehend beraten.

Wenn Dir ein Einsatz „unter die Haut geht“, Du Dir Unterstützung bei der Verarbeitung von einsatzbedingten Erlebnissen wünschst oder / und Du nach einem Einsatz Hilfe benötigst, dann solltest Du Deine zuständige Leitungskraft bitten, die Einsatzkräftenachsorge zu verständigen.

Deine Führungskraft kann die Einsatzkräftenachsoorge über die Alarmrufnummer des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe erreichen.

Der Einsatz ist kostenlos; lediglich die tatsächlich entstandenen Kosten (Fahrtkosten, ggf. Verpflegungskosten) werden den vermittelten Kräften der Einsatzkräftenachsoorge durch die anfordernde Stelle erstattet.

Du hilfst anderen !

Wir helfen Dir !

Deutsches Rotes Kreuz
Landesverband Westfalen-Lippe e.V.
Servicestelle Ehrenamt
Sperlichstraße 25
48151 Münster

E-Mail: ehrenamt@drk-westfalen.de
<http://www.drk-westfalen.de>