

Wann ist Begleitung angezeigt?

Wenn Du einen aussergewöhnlichen Einsatz hinter Dir hast.

Wenn Du den Eindruck hast, dass sich Deine Empfindungen und Gefühle während einiger Tage nicht wieder normalisieren.

Wenn Du Dich angespannt, verwirrt, leer oder erschöpft fühlst.

Wenn Du Dich noch einen Monat nach dem Ereignis abgestumpft fühlst oder extrem aktiv sein musst, um nichts zu spüren.

Wenn Du mit niemandem über Deine Gefühle sprechen kannst, obwohl Du den Wunsch und das Bedürfnis dazu hast.

Wenn Du seit dem Ereignis (mehr) rauchst, trinkst, Drogen oder mehr Medikamente als sonst nimmst.

Wenn Deine Arbeitsleistung nachlässt und Du keine Lebensfreude mehr empfindest.

Wo findest Du Hilfe?

- **beim Not - Betreuungsdienst (ASSIST – TEAM) Deiner Feuerwehr**
- bei deinem Vertrauensarzt
- bei Sozialpsychiatrischen Beratungsstellen
- bei Seelsorgerinnen und Seelsorgern in Deiner Gemeinde
- bei kantonalen Opferhilfestellen

Deine Kontaktadressen

Abgegeben durch:
ASSIST - TEAM Feuerwehr Dübendorf

Thomas Stüssi
Tel. 044 822 24 27 od. 076 577 07 66
Jan Zünd
Te. 044 821 73 60 od. 079 402 27 86

Ausser -
gewöhnliche
Feuerwehr
Einsätze

Das
ASSIST – TEAM
ist für dich da!

Ein Erlebnis soll nicht zum *Trauma* werden

Körperliche und seelische Empfindungen

Häufige Reaktionen sind Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Alpträume, Verwirrung bis hin zu Gedächtnisverlust und Konzentrationsschwäche. Schwindel, Herzflattern Atembeschwerden, Druckgefühl in Hals und Brust, Brechreiz, Durchfall, Muskelverspannungen sind weitere mögliche Reaktionen.

Gefühllosigkeit

Möglicherweise wird Dir das Ausmass der Belastung nur langsam bewusst. Du fühlst Dich abgestumpft. Das Ereignis mag Dir unwirklich erscheinen, wie ein schlechter Traum vorkommen.

Gefühle zulassen

Lass Gefühle zu, das wirkt heilend. Das Unterdrücken Deiner Empfindungen kann zu weiteren und möglicherweise schwierigeren Problemen führen. Weinen kann Erleichterung bringen!

Realität

Den Tatsachen ins Auge blicken – z.B. indem Du zum Ort des Geschehens zurückkehrst – wird Dir helfen, mit dem Ereignis besser fertig zu werden. In dem Mass, in welchem Du Dich mit der Katastrophe auseinandersetzt, kann es zu einem Bedürfnis werden, darüber nachzudenken, darüber zu sprechen und in der Nacht immer wieder davon zu träumen.

Unterstützung

Es kann Erleichterung bringen, von anderen Menschen Unterstützung anzunehmen oder Gefühle und Erinnerungen mit Menschen zu teilen, die Ähnliches erlebt haben. Es kann aber auch wichtig sein, dass Du Dich von Zeit zu Zeit zurückziehst.

Normale *Gefühle*, Empfindungen nach aussergewöhnlichen Einsätzen

Normale Gefühle

- ungewöhnliche innere Unruhe
- Reizbarkeit der Wunsch, sich zurückzuziehen

Enttäuschung

- weil du nicht besser helfen konntest

Ärger und Wut

- über das, was geschah und über diejenigen, die dieses Ereignis auslösten oder es nicht verhinderten
- über die Ungerechtigkeit und Sinnlosigkeit des Ganzen
- über fehlende Schamgefühle und Würdelosigkeit
- über das fehlende Verständnis und die Unzulänglichkeit deiner Umgebung

Schuldgefühl

- nicht das Richtige oder nicht genug getan zu haben
- dafür, dass es dich beispielsweise weniger hart als andere getroffen hat, dass du überlebt hast und nicht dein ganzes Hab und Gut verloren hast

Scham

- weil du der Hilflosigkeit ausgesetzt warst
- dass du nicht so reagiert hast, wie du und deine Umwelt es von dir erwartet haben könnten

Trauer

- über Verstorbene und Verletzte, denen du helfen musstest

Erinnerungen

- an frühere Gefühle und Verluste von Menschen, welche verletzt wurden oder gestorben sind

Angst

- mit deinen Empfindungen allein zu sein
- vor einem Zusammenbruch oder Verlust der Selbstkontrolle
- dass sich das Ereignis in ähnlicher Form wiederholen könnte

Kurzgefasste *Ratschläge* und Hinweise

- Unterdrücke Deine Erlebnisse und Gefühle nicht, sprich darüber.
- Benütze jede Gelegenheit, die Ereignisse und Erfahrungen nochmals durchzugehen. Stehe dazu, zu denjenigen Menschen zu gehören, die sich um sich und andere sorgen.
- Erwarte nicht, dass die Zeit Deine Erinnerungen einfach auslöscht. Deine momentanen Gefühle werden nicht einfach verschwinden, sondern Dich noch länger beschäftigen.
- Nimm Dir genügend Zeit, um zu schlafen, Dich zu erholen, nachzudenken und mit Menschen zusammenzusein, die Dir nahe stehen.
- Drücke Deine Bedürfnisse klar und offen aus.
- Versuche, sobald wie möglich zu Deinem gewohnten Alltag zurückzukehren.