

Es kommt vor, dass Ereignisse so sehr belasten, dass es ratsam ist, weiterführende Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Dies ist insbesondere der Fall, wenn Reaktionen länger als vier Wochen andauern oder so heftig sind, dass Du nicht mehr in den normalen Alltagsablauf zurück findest. Nehme bitte diese Anzeichen ernst wenn:

- Du den Eindruck hast, dass sich Deine Gefühle und Empfindungen während langer Zeit nicht wieder normalisieren
- Du wiederholt Alpträume hast oder an Schlafstörungen leidest
- Du Situationen oder Orte meidest, die Dich an das Ereignis erinnern
- Du seit dem Ereignis (mehr) rauchst, Alkohol trinkst oder Medikamente einnimmst
- Deine Arbeitsleistung dauerhaft nachlässt
- Deine Freundschafts- bzw. Paarbeziehung leidet
- Du mit niemandem über Deine Gefühle sprechen kannst, obwohl Du das Bedürfnis hast

Es ist dann besonders wichtig, die Hilfe durch das PSU-Team in Anspruch zu nehmen, um Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Psychosoziale Unterstützung wird und muss immer in einer an den jeweiligen Menschen und Örtlichkeiten orientierten Form erfolgen.

Priorität ist, dass der Bedarf überhaupt erkannt wird und ein angemessenes Angebot erfolgt.

Niemandem soll eingeredet werden, er sei auch dann hilfsbedürftig, wenn er mit schlimmen Eindrücken selbst vernünftig umgehen kann.

Psychosoziale Unterstützung ist keine Therapie. Wer aber bemerkt, dass es Schwierigkeiten mit der Bewältigung des Erlebten gibt, findet bei uns qualifizierte Angebote zur Prävention, Einsatzbegleitung und Nachsorge.

Das PSU-Team Unna erreichst Du unter:

[psu-feuerwehr@stadt-unna.de](mailto:psu-feuerwehr@stadt-unna.de)

Christiane Herlinghaus  
0160 / 91954158  
[christiane.herlinghaus@gmx.de](mailto:christiane.herlinghaus@gmx.de)

Stefan Deuse  
0179 / 1346957  
[stefan.deuse@stadt-unna.de](mailto:stefan.deuse@stadt-unna.de)

Dietmar Eckhoff  
0178 / 4723399  
[dietmar.eckhoff@stadt-unna.de](mailto:dietmar.eckhoff@stadt-unna.de)

Wilfried Wulkau  
0151 / 12332220  
[w.wulkau@t-online.de](mailto:w.wulkau@t-online.de)



**PSU-Team  
Freiwillige Feuerwehr  
Kreisstadt Unna**

Ein feuerwehrinternes Team  
für psychosoziale Unterstützung

- Verbesserung der psychischen Gesundheit von Einsatzkräften
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- Förderung der Arbeitszufriedenheit
- Betreuung von Personen in psychischen Ausnahmesituationen
- Einzelbetreuung von Feuerwehrangehörigen als sozialer Ansprechpartner bei Schwierigkeiten innerhalb der Feuerwehr und im privatem Bereich
- Betreuungseinsatz an Schadenstellen und in rückwärtigen Bereichen
- Einbindung in die Aus- und Fortbildung von Feuerwehr und Rettungsdienst
- Sensibilisierung aller Feuerwehrleute und Vorgesetzten für den Bereich psychische Belastungen
- Vermittlung von psychosozialen Fachleuten wie Psychotherapeuten, Psychologen, Sozialpädagogen

Einsatzkräfte der Feuerwehr werden mit Leid, Tod und Endlichkeit konfrontiert. Dabei machst Du immer wieder die positive Erfahrung, wirksam geholfen und Leben und Sachwerte gerettet zu haben. Aber Du stehst auch immer wieder - trotz Deiner Ausbildung und Deinem persönlichen Einsatzes und der technischen Geräte – hilflos vor der Zerstörung von Leben und Sachwerten. Als besonders belastend werden Einsätze empfunden, bei denen Kinder, Freunde, Familienangehörige oder Kameraden betroffen sind. Aber auch Großschadenslagen oder viele Opfer fordernde Unglücksfälle können zu extrem seelischen Belastungen führen.

Ziel des PSU-Team ist:

**Vorsorge:** Vorbereitung von Einsatzkräften auf belastende Einsatzsituationen im Rahmen der Aus-, Fort- und Weiterbildung.

**Begleitung:** Begleitung und informelles Kontakthalten im Alltag, bei besonderen Ereignissen und bei längeren Einsätzen.

**Nachsorge:** Angebot einer angemessenen, differenzierten Einsatznachbereitung. Dabei geht es um die Reflektion von psychisch und emotional belastenden Erlebnissen, deren individuelle Bewältigung angestrebt wird. Eine erfolgreiche Einsatznachbereitung kann zugleich auch als gute Vorsorgemaßnahme gewertet werden.

Ich bekomme den Einsatz nicht aus dem Kopf!

Der Geruch, die Geräusche, das Leid der Betroffenen...!

Ich schlafe schlecht. Ich bin unkonzentriert.

Mein Hobby macht mir zurzeit wenig Spaß.

Der Einsatz lässt mich nicht los.

Ist das noch normal ?

Wenn nach einem Einsatzerlebnis solche oder ähnliche Symptome auftreten und vieles vielleicht nicht mehr so zu sein scheint wie zuvor, ist das zunächst kein Anlass zu großer Sorge.

Der Auslöser für solche Symptome ist oft ein konkreter Einsatz. Manchmal ist die Ursache für solche Beschwerden nicht gleich offensichtlich, besonders wenn sich Einsätze aufaddieren oder private Schwierigkeiten hinzukommen.

Von vielen Experten werden die auftretenden Symptome auch als „**normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis**“ beschrieben.

Bei den meisten Betroffenen klingen die Symptome auch nach einiger Zeit von ganz allein wieder ab.