

## Was können wir für dich tun?

Wir arbeiten mit Dir zusammen an Hilfestellungen für eine konstruktive Auseinandersetzung mit Deinem Problem und helfen Dir bei seiner Lösungsfindung.

Unser Team bietet Einsatznachbesprechungen direkt nach dem Einsatz oder Tage später, als Einzel- oder als Gruppengespräch mit den beteiligten Einsatzkräften an.

Wir stehen Dir für Beratungsgespräche – auch telefonisch und anonym – zur Verfügung.

# Psycho Soziale Unterstützung



### Wir unterstützen Dich!

- n unabhängig
- n vertraulich
- n unbürokratisch
- n ohne lange Wartezeit

### Ansprechpartner

PSU Handy	Tel. 0160 / 366 72 64
Leitstelle	Fax 02381 / 903-0
E-Mail	37psu-team@stadt.hamm.de

**Informationen**  
für **Einsatzkräfte**  
und deren **Angehörige**  
zum **Umgang** mit  
**belastenden Ereignissen**

Impressum  
Feuerwehr Hamm  
Telefon: 02381 903-0  
Weitere Infos:  
[www.feuerwehr-hamm.de](http://www.feuerwehr-hamm.de)  
Auflage: 250 Stück  
06 / 2015



**Das PSU-Team  
der Feuerwehr Hamm**



## Das PSU-Team der Feuerwehr Hamm

### Warum das Thema wichtig ist

Wir Einsatzkräfte sind es gewohnt, mit unseren alltäglichen Belastungen umzugehen. Die Einsätze im Bereich Rettungsdienst und Feuerwehr sind nicht nur körperlich anstrengend, sondern manchmal auch psychisch belastend.

Ob erfahrene Einsatzkraft, Anfänger oder Einsatzleiter, einige Einsätze gehen nicht spurlos an uns vorüber. Manchmal lassen uns die Erlebnisse und Bilder einfach nicht mehr los.

#### Unsere Arbeit braucht auch weiterhin starke Helfer!

Stark sein heißt für uns nicht nur seinen Körper zu trainieren, sondern sich auch mit psychischen Belastungen bewusst und konstruktiv auseinander zu setzen.

Dazu will unser Team psycho-soziale Unterstützung (PSU) geben.

### An wen sich unser Angebot richtet

Die PSU-Arbeit in Hamm ist ein Angebot für haupt- und ehrenamtliche Einsatzkräfte der Feuerwehr und des Rettungsdienstes in der Stadt Hamm.

Ziel ist es,

- n psychischen Traumatisierungen vorzubeugen (Prävention),
- n psychischen Reaktionen effektiv zu Begegnen und
- n bei der Bewältigung Unterstützung anzubieten.

### Wann soll man sich beraten lassen?

Akute Belastungsreaktionen können zeitlich unterschiedlich verlaufen: So ist es möglich, dass sie sich direkt im Anschluss an ein Ereignis zeigen und allmählich belastend werden. Es ist aber auch möglich, dass sie mit einer langen Zeitverzögerung eintreten, ohne dass sie vom Betroffenen möglicherweise mit einem bestimmten Ereignis in Verbindung gebracht werden.

### Symptome

#### Die wichtigsten Symptome

- n Häufiges Wiedererinnern im Schlaf- oder Wachzustand
- n Gereiztheit, Nervosität, Ängstlichkeit
- n Vermeidung von Reizen, die an das Ereignis erinnern
- n Rückzug in sich selbst, Rückzug von Freunden, von Kollegen, von der Familie, vom Hobby...

Von vielen Experten werden die auftretenden Symptome auch als „normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis“ beschrieben, um zu verdeutlichen, dass an dem Betroffenen kein Makel haftet. Bei vielen Betroffenen klingen die Symptome auch nach einiger Zeit wieder ab. Wenn aber ein oder mehrere Symptombereiche so heftig empfunden werden oder so lange anhalten, dass die Einsatzkraft

- n schwer damit zurechtkommt,
- n die Reaktionen als einschränkend empfindet,
- n darunter leidet,

kann psycho-soziale Unterstützung dringend notwendig sein.