



© Kim Riestler

Unsere Ziele sind:

- mit Rat und Tat unterstützen und als Ansprechpartner auf Augenhöhe zur Verfügung stehen
- Stabilisierung und Normalisierung
- Abmilderung der Wirkung eines Ereignisses und schließlich Abbau der Belastungsstörung
- den Weg zurück in den Alltag finden
- Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit



© Ralf Roeger

Immer ein offenes Ohr



Marcel Beckers



Sergej Berger



Sebastian Ganser



Oliver Grooz



Markus Hansche



Daniel Hermanns



Rainer Mertens
Koordinator



Georg Mießen
Feuerwehrseelsorger



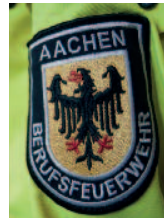
Leo Nüsser



Charly Röthleitner



Stefan Wenders



Wir sind zu erreichen über:

- das 24h Bereitschaftstelefon 0241 432-373250
- die Feuerwehr-Leitstelle 0241 432-379000

oder uns direkt ansprechen!

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Stadt Aachen
 Der Oberbürgermeister
 Feuerwehr Aachen
 Stolberger Str. 155, 52068 Aachen
 Fon: 0241 432-373250
 PSU-Team@mail.aachen.de
 www.feuerwehr-aachen.de



**PSU-Team
 Feuerwehr
 Aachen**

Ein Angebot für
 Einsatzkräfte von
 Einsatzkräften

© Guido Braun



www.feuerwehr-aachen.de



Psychosoziale Unterstützung



Psychosoziale Unterstützung ist nach belastenden Feuerwehreinsätzen selten von Nöten. Dennoch sind Einsätze im Feuerwehralltag häufig begleitet von der Not anderer, menschlichem Leid oder Tod. Um anderen Menschen zu helfen, sind Einsatzkräfte oft selbst Gefahren und Extremsituationen ausgesetzt.

Sie erleben viel häufiger kritische Situationen als die meisten anderen Berufsgruppen. Das alles kann belastend sein. Deshalb bieten wir Psychosoziale Unterstützung an.

Soziale Unterstützung ist dabei das Angebot eines Gesprächspartners „auf Augenhöhe“. Teamgeist ist eine der elementaren Grundlagen der Feuerwehr. Um die belastenden Ereignisse verarbeiten zu können, reichen zumeist kollegiale Gespräche.

Vertrauensvolle Begleitung bieten wir auch bei Mobbing, sexueller Belästigung, Diskriminierung und Sucht an. In wenigen Fällen kann aber auch eine psychologische Hilfe notwendig werden. Entsprechende Kontakte hierzu können vermittelt werden.



Belastende Einsätze



Belastende Einsätze können alle Ereignisse sein, die nicht in den Rahmen normaler Einsatzverfahren hineinpassen. Sie verursachen Entsetzen, große Angst, Hilflosigkeit oder auch Schuldgefühle und ziehen dem Betroffenen sprichwörtlich „den Boden unter den Füßen weg“.

Als Folgen können z.B. auftreten:

- Stressreaktionen wie Schlafstörungen, Alpträume, Konzentrationsstörungen, Gereiztheit, Aggressivität, Schreckhaftigkeit
- Verhaltensänderungen wie sozialer Rückzug, veränderte Rauch-, Ess-, Trinkgewohnheiten, sexuelle Unlust
- Körperreaktionen wie das „seltsame“ Gefühl im Bauch, weinen, zittern, schwitzen
- Erinnerungen, die sich immer wieder aufdrängen wie Bilder, Geräusche, Gerüche, Gedankenkreisen
- verwirrende Empfindungen wie der Eindruck neben sich zu stehen, Taubheitsgefühl, die Vorstellung, „im falschen Film zu sein“, Unsicherheit

Diese Belastungsreaktionen sind eine normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis!

Sie bilden sich in der Regel innerhalb einiger Wochen von selbst zurück. In manchen Fällen kann sich eine posttraumatische Belastungsstörung entwickeln, die einer professionellen Behandlung bedarf.

Wir helfen



Wir bieten kollegiale Hilfe, Stressprävention, Empfehlungen und unterstützende Maßnahmen zur Stressbewältigung und zum Abbau von Belastungsreaktionen an.

Dazu zählen u.a.:

- ein offenes Ohr
- spontane Einzelgespräche und Gruppengespräche
- Einsatzbegleitung/Intervention
- geplante Kurzbesprechung nach einem Ereignis oder Einsatz
- geplante, strukturierte Einsatznachbesprechung einige Tage nach dem Ereignis oder Einsatz
- angemessene Nachfolgeangebote
- Vermittlung von geeigneten Behandlungsmöglichkeiten
- Information/Aus- und Fortbildung

Wir sind

- PSU-Assistenten und Peers
- erfahrene Einsatzkräfte, die mit dem Einsatzalltag vertraut sind und eine spezielle Zusatzausbildung besitzen

Wir arbeiten

- nach einheitlichem NRW-Standard
- vertraulich und kollegial
- unabhängig
- aufmerksam
- konfessionell ungebunden