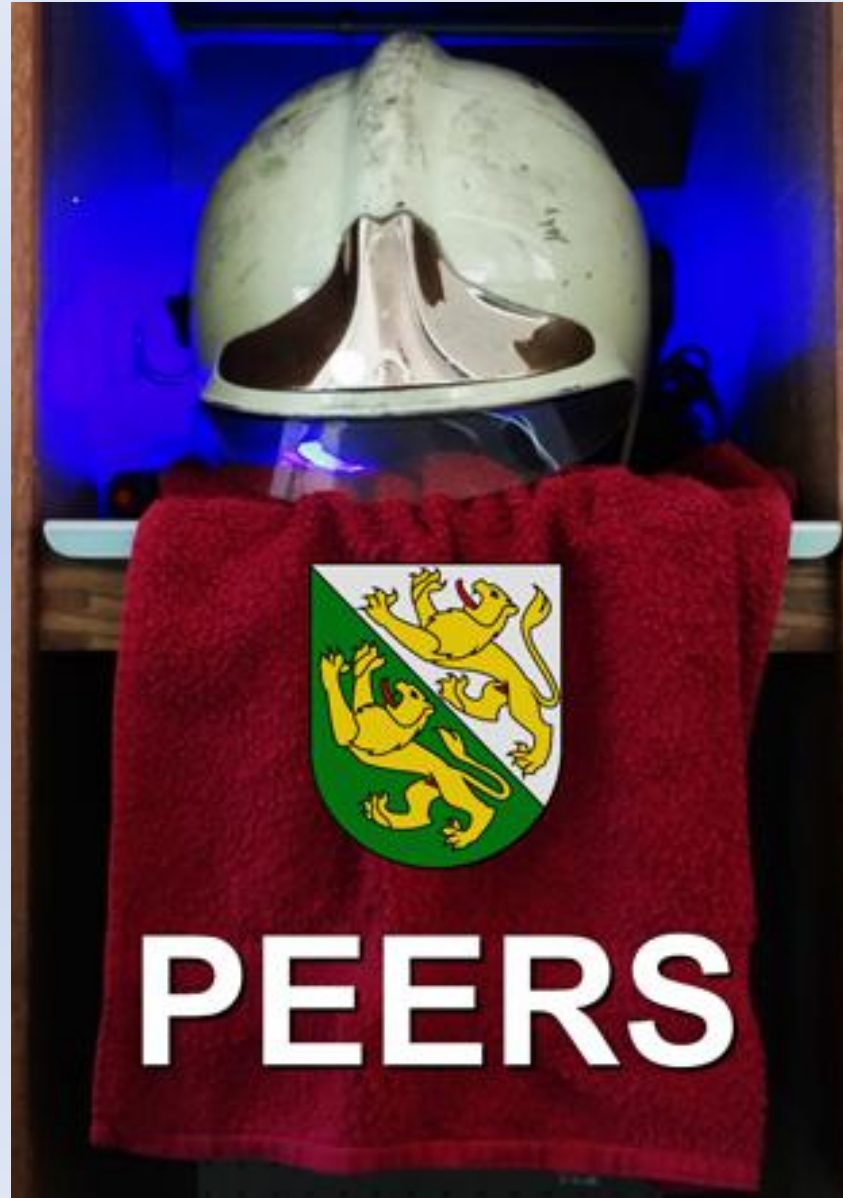
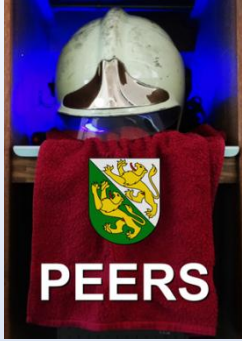


Feuerwehr-Peers Thurgau

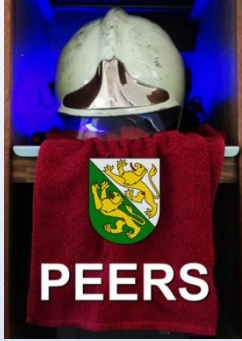




Wieso Debriefing

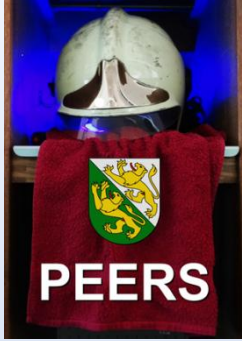
Der Einsatz von der Feuerwehr ist belastend und kann mitunter traumatisierend wirken. Die körperliche und psychische Gesundheit sind gefährdet, wenn belastende Ereignisse nicht verarbeitet und integriert werden.

Eine mögliche Anlaufstelle oder Unterstützung soll erreichbar und von Personen besetzt sein, die die Arbeit der Feuerwehr gut kennen.



Wichtige Begriffe

- Traumatisch
- Post-traumatische Belastungsstörung
- Psychosomatisch
- Dissoziation (Trennung, Abspaltung der Gefühle)
- Flashbacks (Albträume)



Anzeichen als Folgen von belastenden Einsätzen

Veränderung von Persönlichkeit

- Reizbarkeit, Verstimmung
- Nervosität, hohe Erregbarkeit
- Abstumpfung der Gefühle

Veränderung der beruflichen Fähigkeiten

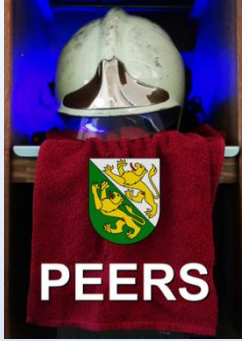
- Konzentrationsschwäche
- Vergesslichkeit
- Stressbedingte Fehlleistung
- Arbeit wird als bedeutungslos, unwichtig erlebt



Anzeichen als Folgen von belastenden Einsätzen

Veränderung im seelischen Bereich

- Emotional befangen
- Gleichgültigkeit, Teilnahmslosigkeit
- Interessenlosigkeit, Lustlosigkeit, Perspektivenlosigkeit
- Angstzustände, Schreckhaftigkeit
- Trauerreaktionen
- Sinnlosigkeits-, Leeregefühle
- Albträume, Nachhallerinnerung
- Schlafstörungen



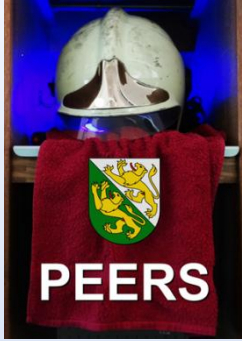
Anzeichen als Folgen von belastenden Einsätzen

Veränderung im zwischenmenschlichen Bereich

- Störung der mitmenschlichen Beziehungen (Rückzug)

Erinnerungen an belastende Ereignisse

- wiederholtes Erleben der traumatischen Situation (Flashbacks)
- Vermeidung von Aktivitäten/Situationen, die Erinnerungen an belastende Situation wachrufen können



Wichtiges und richtiges Vorgehen

Wenn innert 24 bis 72 Stunden keine eigene Akzeptanz des Geschehens passiert, oder gleich nach dem Einsatz viele offene Fragen bestehen, dann meldet euch.



Kontakte

Name	Vorname	Feuerwehr	Telefon
Bröll	Jürgen	Weinfelden	076 422 51 61
Ehrensperger	Jörg	Frauenfeld	079 433 62 03
Huber	Stephan	Münchwilen	079 368 08 53
Senn	René	Kreuzlingen	079 634 91 21
Keller	Stephan	Diessenhofen	079 819 50 57
Margadant	Beatrice	Frauenfeld	079 561 54 01
Stähli	Urs	Märstetten	079 560 71 51
Kessler	Beat	Weiningen	079 388 02 19