

Umgang Einsatzstress / Traumatisierung

Allgemein

- 1 Sportliche Fitness
- 2 Mit den eigenen Ängsten, Schwachpunkten auseinandersetzen
- 3 Gedankliches Durchgehen von Ereignissen

Auf der Fahrt zum Einsatz und im Einsatz

- 1 Ruhe einbauen
- 2 Eigene Stärke und Wissen betonen
- 3 Überblick verschaffen- kein Aktionismus
- 4 Kognitive Distanz
- 5 Pausen machen um Kollaps vermeiden
- 6 An Flüssigkeitsaufnahme denken
- 7 Bei Selbstmord Ohren zu und wegschauen
- 8 Positive , laute und kurze Sätze
- 9 Kein Schreien (Schreien und Lachen übertragen sich)
- 10 Reaktionen akzeptieren
- 11 Luft holen in der Chaosphase
- 12 Auf Erfahrungen aus ähnlichen Situationen positiv zurückgreifen
- 13 Übersicht und Kommunikation „pflegen“
- 14 Feststellen der schwindende Eigeninitiative/ bzw bei den Kollegen
- 15 Fixierung: „Du musst Dich “ nur“ auf das verbrannte Kind fixieren. Sehe nicht auf die Puppe, denke nicht an die eigenen Kinder denken“
- 16 Alte Frau – Verknüpfung eigene Oma
- 17 Auf Stressvorwarnsymptome achten, zB Starrer Blick, Stottern...

Nachher

- 1 Vorher ⇔ Nachher ist die Chance
- 2 Nachbereitung
- 3 Keine Pseudopsychologie
- 4 Das Gespräch mit Kollegen
- 5 Gefühle bejahen
- 6 Ehrlichkeit und Bereitschaft medizinische Hilfe anzunehmen