



## Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen

SbE ist ein Angebot für Einsatzkräfte. Einsätze von Helfern können psychische und traumatische Erlebnisse mit sich bringen. Das Ziel von SbE, der sogenannten »Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen«, ist es, die psychischen Belastungen so weit zu vermindern, dass sie keine langfristige Beeinträchtigung des Helfers darstellen.

Solche belastenden Ereignisse können zum Beispiel sein:

- Einsätze mit toten Kindern
- Schwere Verletzungen oder Tod von Kollegen
- Einsätze mit vielen Toten oder Verletzten
- Ereignisse, die individuell als besonders belastend erlebt wurden



## Wie erreicht ihr uns?

Wenn ihr euch als Einsatzkräfte durch einen Einsatz extrem belastet fühlt und psychische Unterstützung benötigt, könnt ihr uns unter der Nummer 0172.408 42 60 oder über die Integrierte Regionalleitstelle (IRLS) unter **112** anfordern. Wir werden schnellstmöglich Kontakt zu euch aufnehmen.

**0172.408 42 60**

## Notfallseelsorge

Oft benötigen Opfer, Angehörige und Zeugen nach Unglücken, Gewalttaten oder die von häuslichen Notfällen (plötzlicher Kindstod, erfolglose Wiederbelebung) betroffene Menschen seelsorgerischen Beistand. Einen Notfallseelsorger könnt ihr in derartigen Fällen über die Integrierte Regionalleitstelle (IRLS) unter **112** anfordern.

## Träger

Rettungsdienst-Kooperation in Schleswig-Holstein gGmbH  
Sitz der Gesellschaft: Esmarchstraße 50 | 25746 Heide | Tel 0481.785 28 05  
Fax 0481.785 28 09 | info@rkish.de | www.rkish.de | Eingetragen im  
Handelsregister Pinneberg: HRB 1888 ME | Geschäftsführer: Michael Reis

## SbE-Team Pinneberg



## Informationsblatt für Einsatzkräfte

- Einsatzbegleitung
- Einsatznachsorge
- Notfallseelsorge



## Wir über uns

Das SbE-Team Pinneberg ist ein Zusammenschluss von Einsatzkräften (Peers) und psychosozialen Fachkräften (PF), die sich die ereignisorientierte Nachsorge für Einsatzkräfte zur Aufgabe gemacht haben.

Die psychosozialen Fachkräfte setzen sich zusammen aus Pastoren, Seelsorgern, Sozialpädagogen und Psychologen. Ausgebildet wurde das Team durch die Bundesvereinigung für Stressbearbeitung nach belastenden Einsätzen (SbE eV.).

### Grundsätze unserer Arbeit sind:

- absolute Vertraulichkeit
- keine Notizen und Vermerke
- keine Psychotherapie



## Belastungssymptome

Wenn bei Einsätzen die sonst vorhandenen Bewältigungsstrategien versagen, können unter anderem die folgenden Belastungssymptome schon während des Einsatzes oder danach auftreten.

- Gefühlslosigkeit
- Eingeschränkte Wahrnehmung
- Konzentrationsstörungen
- Sich aufzwingende Wiedererinnerungen
- Schlafstörungen
- Verändertes Essverhalten
- Verhaltensveränderungen
- Reizvermeidung

Dies sind typische Reaktionen von normalen Menschen auf ein unnormales Ereignis.



## Was machen wir?

- Präventive Aus- / Fortbildung
- Einsatzbegleitende Angebote
- Einsatznachsorge in Form von:
  - Einzelgesprächen
  - Defusing (SbE-Kurzbesprechung)
  - Debriefing (SbE-Nachbesprechung)
  - Nachfolgeangebote

### SbE-Ziele sind:

- Milderung der Stresswirkung
- Erleichterung von belastenden Gefühlen
- Stärkung des Gruppenzusammenhaltes
- Verbesserung der Stressbewältigung