

## Einsatznachsorge für Führungskräfte

In und nach Einsätzen ist es wichtig, dass du auf dich und deine Einsatzkräfte achtest. Es ist völlig normal, dass Situationen und Erlebnisse im Einsatz auf uns einwirken können. Um die psychischen und sozialen Auswirkungen zu minimieren, solltest du als Führungskraft erste Massnahmen frühzeitig ergreifen.

Besondere psychische Belastungen können für Einsatzkräfte auftreten bei:

- einem persönlichen Bezug
- (subjektiver) eigener Gefährdung
- Großschadenslagen
- wenig Erfahrung
- Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen

### Deine Aufgaben als Führungskraft:

#### **Beobachte dein Team**



Wenn du dein Team kennst, wirst du frühzeitig Belastungsreaktionen erkennen können. Schau regelmäßig auf deine Einsatzkräfte.

#### **Einsatzabschluss**



Führe immer eine Nachbesprechung des Einsatzes mit deinem Team durch. Strukturiert zusammen das Geschehen sachlich und neutral. Frische euer Wissen rund um mögliche Belastungsreaktionen auf. Ein gemeinsamer Abschluss wird auf Dauer ein Teamritual.

#### **Einbeziehung von Einsatznachsorgeteams**



Beziehe die Einsatznachsorgeteams des Landesverbandes ein. Sie unterstützen dich und bieten geschulte Ansprechpartner. Kontaktdaten findest du auf der Rückseite.



### **Unterstützungsangebote kennen & einsetzen**

Mach dich mit Hilfsangeboten zum Thema PSNV in deinem Ort, deiner Region und in der DLRG vertraut. Binde sie frühzeitig in deine Strukturen und Ausbildungen ein. So lernen deine Einsatzkräfte die Ansprechpartner kennen und verlieren mögliche Kontaktängste.

Angebote bieten Einsatznachsorgeteams, Ärzte, Psychotherapeuten und dein DLRG Landesverband. Kontaktdaten findest du auf der Rückseite.



### **Dokumentation**

Nach belastenden Einsätzen ist die Dokumentation unerlässlich. Am besten wird dies im Verbandbuch bzw. auf dem Verbandblock mit dem Vermerk „Psychotrauma“ dokumentiert. Die Dokumentation dient der DGUV als Nachweis bei Spätfolgen und weiterführenden Nachsorge.

### **Einsatzabschluss wie geht das?**

Der Einsatzabschluss ist keine Nachbesprechung oder Lessons Learned! Schau bitte daher vorher nochmal auf diese Tipps.



### **Gemeinsamer Informationsstand**

Es ist wichtig wertungsfrei und sachlich das Geschehen zu strukturieren, um alle auf den gleichen Informationsstand zu bringen.

Bleibt dabei sachlich und neutral, nutzt ggf. einen Zeitstrahl zur Darstellung.

So werden Gerüchte vermieden und alle können das Erlebte einordnen. So wird für das Team ein klares Bild des Einsatzes erzeugt und Lücken in der Wahrnehmung von Einzelnen geschlossen. Dies ist ein wichtiger Bestandteil, um Belastungsreaktionen vorzubeugen.



### **Hinweis auf mögliche Reaktionen**

Informiere deine Einsatzkräfte über mögliche psychische oder körperliche Reaktionen durch belastende Einsatzsituationen.

Das Wissen über mögliche Reaktionen vermindert die Wahrscheinlichkeit einer langfristigen Belastungsreaktion.



### **Möglichkeiten für Hilfe aufzeigen**

Gebe deinen Einsatzkräften Informationen zu weiterführenden Angeboten und Hilfen. Z.B. über den Landesverband, andere Einsatznachsorgeteams aus deiner Region oder Beratungsstellen.

Du kannst auch bereits Fachkräfte für den Einsatzabschluss einladen. Das Einsatznachsorgeteam des Landesverbandes ist dafür geschult und unterstützt dich bei Vorbereitung und/oder Durchführung.

Solltest du bei dir oder anderen Einsatzkräften Belastungsreaktionen bemerken, sprich darüber. Hilfe und Unterstützung bekommst du jederzeit über den Landesverband (telefonisch, per Mail oder über unsere Homepage).

Alle Anfragen werden vertraulich behandelt.

### **Kontaktdaten PSNV im DLRG LV Niedersachsen e. V.**

PSNV-Hotline: 05723 / 955 – 655

E-Mail: [psnv@niedersachsen.dlrg.de](mailto:psnv@niedersachsen.dlrg.de)

Web: <http://nds.dlrg.de/psnv>