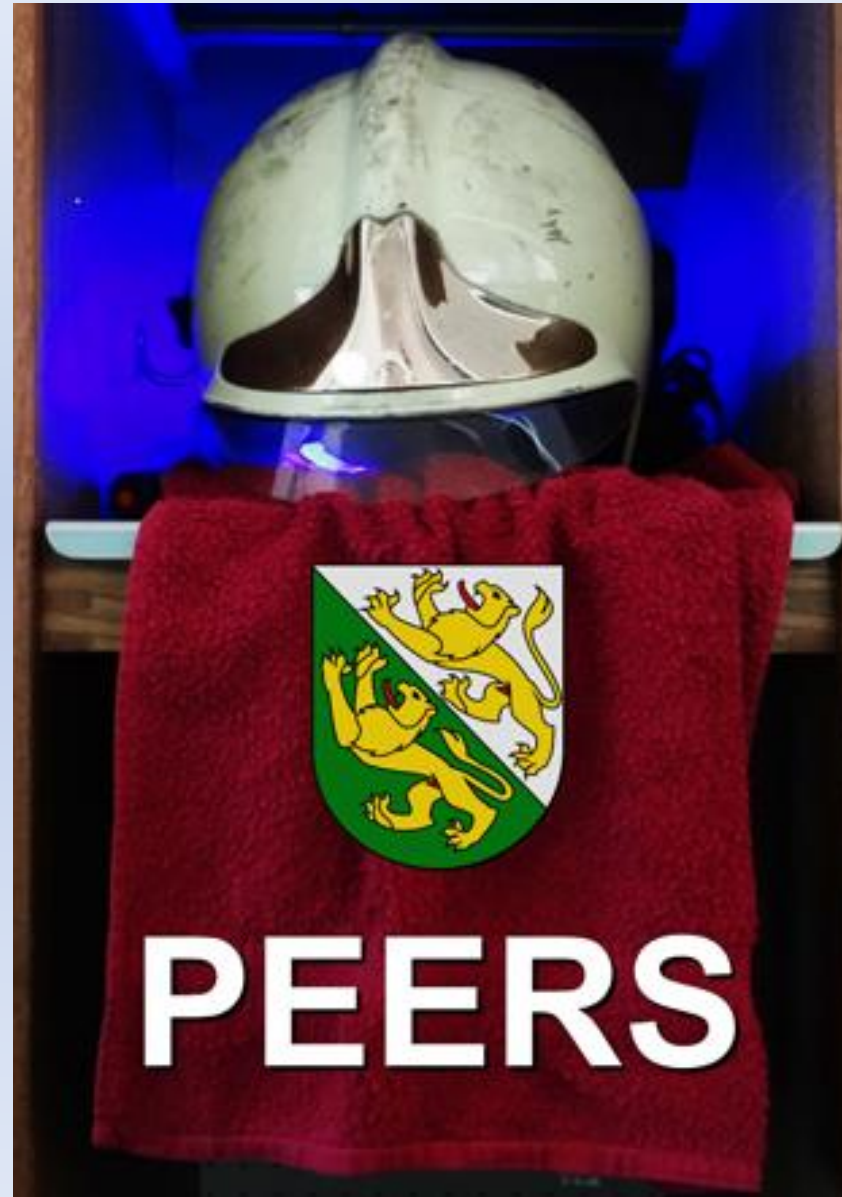
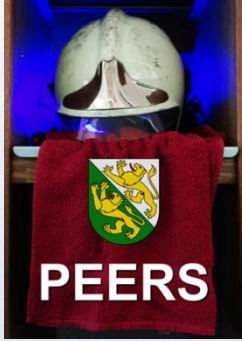


# Feuerwehr-Peers Thurgau

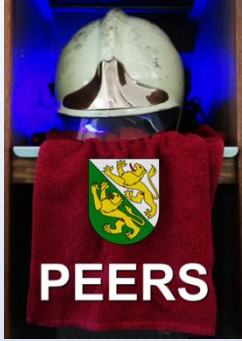




## Wieso Debriefing

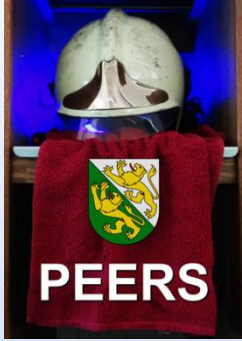
Der Einsatz von der Feuerwehr ist belastend und kann mitunter traumatisierend wirken. Die körperliche und psychische Gesundheit sind gefährdet, wenn belastende Ereignisse nicht verarbeitet und integriert werden.

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)



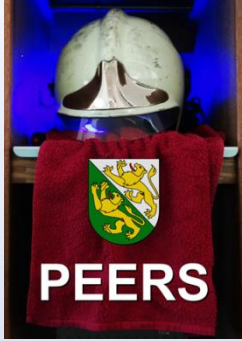
## Anzeichen als Folgen von belastenden Einsätzen

### Veränderung von Persönlichkeit

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

### Veränderung der beruflichen Fähigkeiten

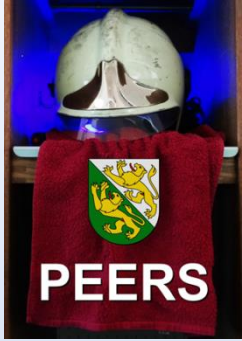
- Konzentrationsschwäche
- Vergesslichkeit
- Stressbedingte Fehlleistung
- Arbeit wird als bedeutungslos, unwichtig erlebt



## 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



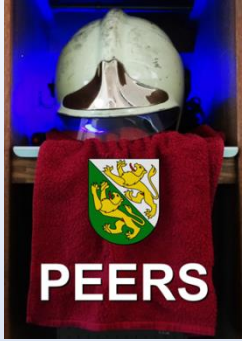
## Anzeichen als Folgen von belastenden Einsätzen

### Veränderung im zwischenmenschlichen Bereich

- Störung der mitmenschlichen Beziehungen (Rückzug)

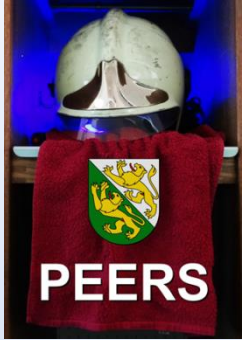
### Erinnerungen an belastende Ereignisse

- 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
Ehrensperger	Jörg	Frauenfeld	079 433 62 03
Bröll	Jürgen	Weinfelden	076 422 51 61
Silva	Pedro	Frauenfeld	079 129 31 42
Huber	Stephan	Münchwilen	079 368 08 53
Hertig	Andreas	Eschlikon	079 386 09 25
Keller	Stephan	Diessenhofen	079 819 50 57
Margadant	Beatrice	Frauenfeld	079 561 54 01
Maurer	Florian	Romanshorn	076 377 46 12