

„do it yourself“ Einsatzabschluss für Einsatzeinheiten

Besonders nach der Rückkehr aus kritischen Einsätzen, ist es hilfreich einen Einsatzabschluss (Teamabschluss) durchzuführen. Er soll das natürliche Sicherheitsgefühl wiederherstellen und den Übergang in den Alltag erleichtern. Bildlich gesprochen ist er wie das ausziehen der Einsatzjacke.

Zielgruppe des Einsatzabschlusses: Eigene Einsatzkräfte der Einheit.

Max. 30 Minuten Zeitumfang:

- i. 20 Min. Fürsorge: Essen Trinken, Ruhe
- ii. 10 Min. Kompakte Informationen: Zur Stressbewältigung und Verarbeitung.

Allgemeine Informationen zum Einsatzverlauf. Die Führungskraft gibt einen sachlichen Überblick zum Einsatzgeschehen. Wichtig ist eine Würdigung der Leistung aller Einsatzkräfte. Problemstellungen oder taktische Details gehören hier nicht hinein.

Hinweis: Was ist mit „Würdigung“ gemeint?

Bei einem positiven Einsatzverlauf: Ansprechen des Geleisteten

Bei schwierigem/negativem Einsatzverlauf: Immer positive Formulierungen verwenden.

Beispielsweise: „Wir haben als Team unter den gegebenen Bedingungen alles getan was wir konnten.“

Wenn eine Einsatzkraft trotzdem eine Problembesprechung einfordert: Klarer Hinweis auf die Möglichkeit einer taktische Einsatznachbesprechung in den kommenden Tagen. Da alle Einsatzkräfte aus dem Einsatz finden und zur Ruhe kommen müssen.

Allgemeine Informationen zur Stressbewältigung und Verarbeitung

- ◇ **Sich in den nächsten Tagen an alte Routinen halten.** Dinge wie zu bestimmten Zeiten aufzustehen, ins Bett zu gehen, Mahlzeiten einzunehmen oder Sport zu treiben, können dabei unterstützen das Erlebte besser zu verarbeiten.
- ◇ **Digitale Pausen einlegen.** Übermäßige Beschäftigung und die stetige Auseinandersetzung mit beunruhigenden Bildern oder Nachrichten erzeugen zusätzlichen Stress. Es reicht aus, sich einmal am Tag gut zu informieren.

- ◇ **In Bewegung kommen.** Mindestens einmal pro Tag körperlich aktiv sein. Spazieren gehen, Joggen, Fahrradfahren, Yoga, Freunde treffen.
- ◇ **Sich gesund ernähren.** Um das Erlebte gut verarbeiten zu können benötigt der Organismus vermehrt Energie. Alkohol, Fast Food oder ähnliches verschafft nur kurzfristig eine Art Entspannung oder Erleichterung, gibt aber keine Energie, sondern sorgt für zusätzlichen Stress im Körper. Deshalb in den nächsten Tagen vermehrt Dinge tun, die Körper und Seele „guttun“.
- ◇ **Kurzinformation zu Angeboten der Einsatznachsorge:**

Hotline für Einsatzkräfte ☎ **0221 - 9822 9557**

www.malteser.de/psnv - [Werkzeugkoffer für Einsatzkräfte](#) - [Online Schulung Resilienz](#)

Beurteilung der Lage

Im Anschluss sollte die Führungskraft beurteilen, ob die gesamte Gruppe oder Einzelpersonen weiterführende Unterstützung durch Einsatznachsorgekräfte benötigen. Dies kann ein strukturiertes Gruppengespräch oder ein Einzelgespräch sein.

Ebenso kann es sinnvoll sein, dass die Führungskraft erste Informationen sammelt, welche möglichen Belastungen aufgrund der Besonderheiten des Einsatzes auf die HelferInnen eingewirkt haben können. Hierbei ist zu beachten diese Infos nicht durch das Befragen einzelner Einsatzkräfte einzuholen, da dies belastende Eindrücke aus dem Einsatz verstärken kann. Die Einschätzung der Lage durch die Einheitsführung und mögliche Rückmeldungen der Unterführer sind hierfür maßgeblich.

Diese Informationen dienen den PSNV-Fachkräften dazu, eine erste Einschätzung vorzunehmen, Risiken zu bewerten und unterstützende Maßnahmen in den Blick zu nehmen.

Digitaler Einsatzabschluss

Im Bedarfsfall auf Anforderung oder bei größeren Einsatzlagen bieten wir digitale Einsatzabschlussgespräche über Microsoft Teams an.

Dieser kann über die Hotline für Einsatzkräfte oder psnv@malteser.org angefordert werden.