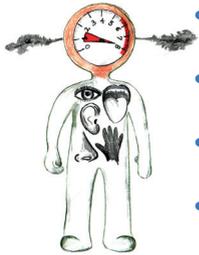
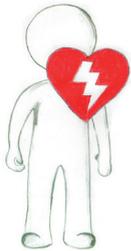


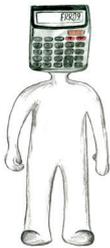
Anzeichen einer außergewöhnlichen Belastung



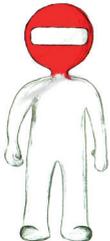
- dauernd hochgefahren sein
- Herzklopfen, Zittern
- Schlafstörungen
- wiederkehrende Sinneseindrücke (Gerüche, Bilder, Geräusche, etc)



- emotional schlecht drauf sein
- reizbar sein
- keine Freude mehr empfinden
- Auf und Ab der Gefühle
- „neben sich stehen“



- sich nur schwer oder gar nicht konzentrieren können
- Erinnerungslücken
- logisches Denken (z.B. Rechnen) ist schwierig



- alles vermeiden wollen, was an das Geschehen erinnert
- sich zurückziehen wollen
- keine Lust auf Aktivitäten

Unterstützung

Alle in der A7-Konferenz vertretenen Organisationen haben gut ausgebildete Einsatz-Nachsorge-Teams, die dir in der Regel rund um die Uhr zur Verfügung stehen, wenn es darum geht

- Informationen zu bekommen
- einfach nur mal über die Belastung zu reden
- fundierte Unterstützung zur besseren Verarbeitung des Erlebten zu bekommen
- sich persönlich beraten zu lassen
- Unterstützung und Vermittlung zu weiterführenden Hilfen des Gesundheitswesens zu bekommen

Dein Kontakt

Weitere Informationen zu A7 findest du beim Deutschen Fachverband für Psychosoziale Notfallversorgung e.V.
www.df-psnv.de/A7



LFS.SH



Nach einem belastenden Einsatz

Reaktionen, Verarbeitung,
das kannst du tun

Psychosoziale Notfallversorgung
für Einsatzkräfte



Außergewöhnliche Belastungen

Es gibt Einsätze, die sind anders als sonst. Manchmal merkt man es schon bei der Anfahrt und manchmal erst, wenn man schon längst wieder zu Hause ist.

Oftmals sind es Einsätze mit folgenden Merkmalen:

- mehrere Verletzte oder Tote
- Beteiligte gehören zum Bekannten- oder Freundeskreis bzw. zur Familie
- Verletzung oder Tod einer Einsatzkraft
- eigene Verletzung oder Lebensgefahr
- Leid, Verletzung oder Tod von Kindern

Es kann auch sein, dass Stressfaktoren, wie unklare Führungsstrukturen, zwischenmenschliche Konflikte, unzureichende Übung oder ein Übermaß an körperlichen Anforderungen dazu kommen.

Außerdem haben wir ja noch ein Leben außerhalb unserer Tätigkeit als Einsatzkraft. Da kann ja auch so einiges an Belastungen zusammenkommen. Dann ist der Einsatz oben drauf manchmal zu viel.



Das kannst du tun

Folgende 7 Sachen tun dir gut und helfen dir, Stress und Einsatzbelastungen zu verarbeiten. Manchmal hat man keine Lust, etwas davon zu tun. Wenn du dich trotzdem dazu aufraffst, wird es dir besser gehen. Suche dir jemanden, der dir hilft, dich zu motivieren.



Bewege dich mehr als sonst!

Je länger, desto besser: Spaziergehen, Radfahren, Laufen, Rudern, ...



Bleib nüchtern!

Meide Alkohol und Drogen! Gönn Dir statt dessen etwas: ein großes Eis, einen freien Nachmittag, einen Kinobesuch, ...



Suche Ruhe und Sicherheit!

An einem ruhigen Ort, zu einer bestimmten Zeit, bei einer Tätigkeit, ...



Bekomme etwas fertig!

Etwas reparieren, etwas aufräumen, etwas sauber machen, etwas verbessern, ...



Triff dich mit anderen!

Zum Essen, zum Schnacken, zum Sport treiben, zum Arbeiten, zum ...



Plane etwas, worauf du dich freust!

Einen Ausflug, eine Anschaffung, den nächsten Urlaub, deinen Geburtstag, ...



Du kannst dir Unterstützung holen,

wenn Stress und Belastung nicht weniger werden. Dein Einsatznachsorgeteam ist immer für Dich erreichbar.

Tu das in jedem Fall, wenn es dir nach 4 Wochen noch nicht wieder gut geht!

