



Meine 7 Sachen

nach einem belastenden Einsatz

Impressum

Herausgebendes Mitglied der A7-Konferenz:
Landesfeuerwehrverband Schleswig-Holstein
Hopfenstraße 2d, 24114 Kiel
E-Mail: info@lfv-sh.de

Text: Thomas Scheld, Dr. Frank Conrads
Grafiken: Anja Weigel
Satz: Rainer Ueth



Psychosoziale Notfallversorgung
für Einsatzkräfte: www.df-psnv.de

Meine 7 Sachen

Sieben Dinge, die dir helfen
können, mit belastenden Einsätzen
klarzukommen.





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!

Stress versorgt uns mit viel Energie für Notfälle. Gib deinem Körper die Möglichkeit, diese Energie hinterher wieder loszuwerden. Bewege dich mehr als sonst! Je länger, desto besser: Spaziergehen, Radfahren, Laufen, Rudern ...

Wie wirst du dich mehr bewegen?



Bleib nüchtern!

Alkohol und Drogen betäuben Gedanken und Gefühle. Sie behindern das Gehirn aber auch bei der Verarbeitung von Stress und Belastungen. Lässt ihre Wirkung nach, geht alles wieder von vorne los. Darum: meide Alkohol und Drogen! Gönn dir statt dessen etwas: ein großes Eis, einen freien Nachmittag, einen Kinobesuch ...

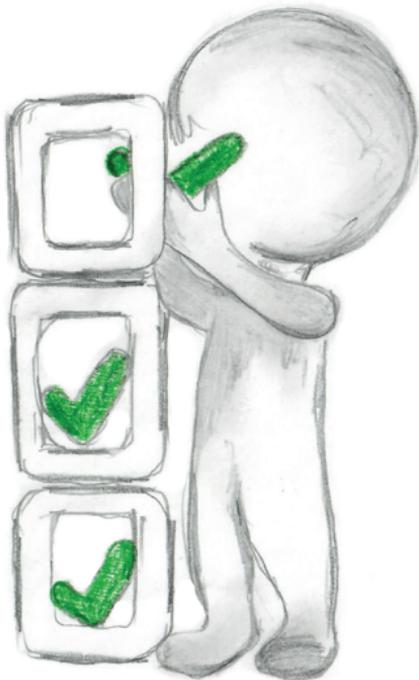
Was wirst du dir gönnen?



Suche Ruhe und Sicherheit!

Starker Stress und hohe Einsatzbelastungen sind anstrengend, machen unruhig und unsicher. Ruhe und Sicherheit gibt es an einem ruhigen Ort, zu einer bestimmten Zeit, bei einer Tätigkeit ...

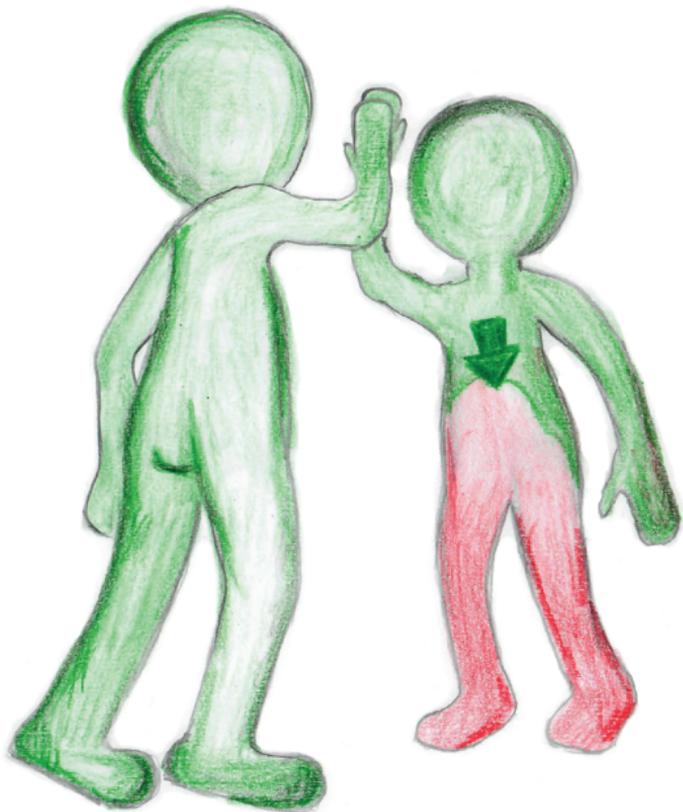
Wo wirst du das finden?



Bekomme etwas fertig!

Manchmal entsteht nach belastenden Einsätzen das Gefühl von Hilflosigkeit und Kontrollverlust. Um dich wieder handlungsfähig zu fühlen, kannst du etwas reparieren, etwas aufräumen, etwas saubermachen, etwas verbessern, etwas ...

Was wirst du fertig bekommen?



Triff dich mit anderen!

Stress und Belastungen können einsam machen. Soziale Kontakte machen uns dagegen stärker. Darum triff dich also mit anderen: zum Essen, zum Schnacken, zum Sporttreiben, zum Arbeiten ...

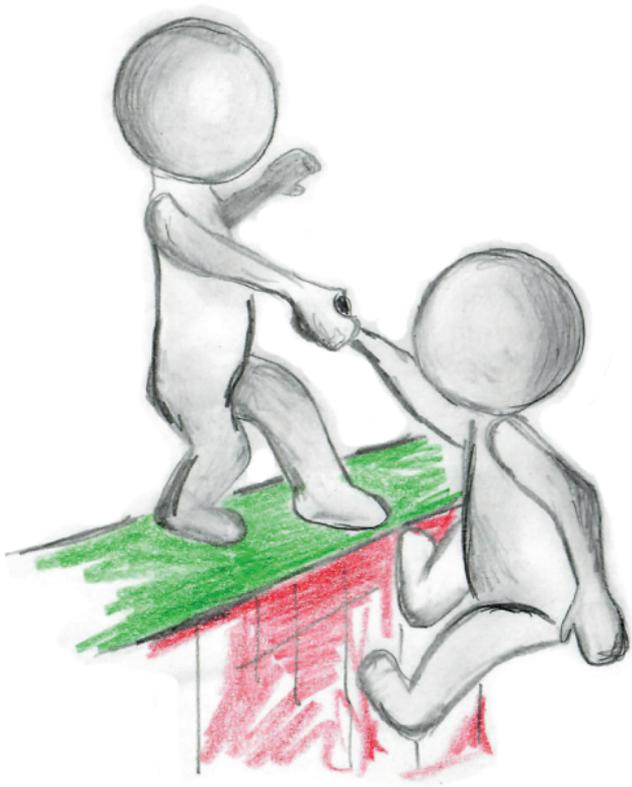
Wen wirst du treffen?



Plane etwas, worauf du dich freust!

Auch nach belastenden Einsätzen geht dein Leben weiter. Stärke deine Zuversicht, indem du etwas Schönes planst: einen Ausflug, eine Anschaffung, den nächsten Urlaub, deinen Geburtstag ...

Was wirst du planen?



Du kannst dir Unterstützung holen!

Wenn Stress und Belastung nicht weniger werden, ist dein Einsatznachsorgeteam immer für dich erreichbar.

Dein Kontakt ist:



Tu das auf jeden Fall, wenn es dir nach vier Wochen immer noch nicht wieder gut geht!



Psychosoziale Notfallversorgung
für Einsatzkräfte