

Tipps für die Tage nach einem belastenden Ereignis

für Familienmitglieder und Freunde

Das Wichtigste, das Ihr tun könnt, ist Zeit mitbringen und zuhören.

Wenn Ihr nicht gefragt werdet, bietet von Euch aus an, dass Ihr da seid und zuhören könnt.

Fühlt Euch nicht zurückgesetzt, wenn Eure Bekannten jetzt viel Zeit mit Kollegen, Kolleginnen und Kameraden verbringen. Die Gemeinschaft und das Gespräch mit Menschen, die die gleiche oder eine ähnliche Erfahrung gemacht haben, wirkt oft heilend.

Achtet zusammen mit Euren Bekannten in dieser Zeit besonders auf persönliche Sicherheit.

Helft bei den täglichen Arbeiten wie sauber machen, kochen, auf die Kinder aufpassen. Solche Entlastung tut gut.

Nehmt Ärger oder Stimmungsschwankungen nicht persönlich.

Erzählt Euren Verwandten und Bekannten nicht, dass es noch schlimmer hätte sein können. Das ist kein Trost. Versichert ihnen, dass Ihr mit ihnen fühlt, dass Ihr Euch bemüht, sie zu verstehen und dass Ihr ihnen helfen wollt.



Hilfe und Kontakt für Einsatzkräfte



(+49) 9771 636329910



psnv@kfvrg.de

PSYCHOSOZIALE NOTFALLVERSORGUNG FÜR EINSATZKRÄFTE PSNV-E

**Informationen und Hinweise
nach einem belastenden Ereignis für
Einsatzkräfte, ihre Familienmitglieder
und ihre Freunde**

PSNV-Team Landkreis Rhön-Grabfeld
www.kfv-rhoen-grabfeld.de
+49 (0) 9771 636329910
psnv@kfvrg.de



Prävention und Sofortmaßnahmen für Einsatzkräfte



Tipps für die Tage nach einem belastenden Ereignis

für Einsatzkräfte

Sport und Fitness-Training in den nächsten 1-2 Tagen können etliche der körperlichen Stressreaktionen erleichtern.

Teile Dir Deine Zeit ein – lass Dich nicht hängen.

Du bist normal und hast normale Reaktionen – mach Dich nicht selber verrückt.

Rede mit Menschen – Erzählen ist eine wirksame Heilmethode.

Bleib in Kontakt mit anderen – Du bist den anderen nicht egal!

Verbringe Zeit mit anderen Menschen.

Hilf denen, die mit im Einsatz waren, indem Du schaust, wie es den anderen geht und indem Ihr miteinander über Eure Gefühle redet.

Wenn Du nachts nicht schlafen kannst, kann es gut sein, in diesen Stunden Deine Erfahrungen und Gedanken aufzuschreiben.

Unterstützende Maßnahmen können sein

Schulungen zur Vorsorge, um mit belastenden Situationen umgehen zu können.

Unterschieden werden dabei:

Maßnahmen, die Einsatzkräfte darauf vorbereiten, den individuellen Stress vor, während und nach Einsätzen zu verringern (Primäre Prävention).

Maßnahmen, die nach belastenden Einsätzen durchgeführt werden.

Diese sind:

- Entlastungsgespräch nach dem Einsatz
- strukturierte Nachbesprechung (Debriefing)
- Einzelgespräch



Tu Dinge, die Dir gefallen.

Denke daran, dass auch die Menschen in Deiner Umgebung ihren Stress haben.

Fälle jetzt keine großen Entscheidungen.

Den täglichen kleinen Entscheidungen solltest Du nicht ausweichen. So behältst Du die Kontrolle über Dein Leben. Wenn Dich z. B. Jemand fragt, was Du essen willst, solltest Du antworten, auch wenn es Dir eigentlich egal ist.

Sieh zu, dass Du viel Ruhe bekommst.

Intensive Gedankenarbeit, Alpträume und sich aufzwingende Erinnerungen sind normal. Versuche nicht, sie wegzudrücken. Sie werden mit der Zeit weniger werden und verschwinden.

Iss regelmäßig und ausgewogen, auch wenn Du keinen Hunger hast.

Führe so gut wie möglich Dein normales Leben weiter.

Versuche nicht, Deine Gefühle mit Alkohol oder anderen Drogen zu mildern – sie kommen wieder!