

Liebe Einsatzkräfte, Mitstreiter_Innen,
liebe Helfer_Innen,

manchmal braucht es eine Weile, um die Bilder und Eindrücke nach einem Einsatz wieder zu sortieren und zur Ruhe zu kommen.

Auf den folgenden Seiten findet ihr deshalb unterschiedliche Unterstützungsmöglichkeiten, die erfahrungsgemäß nach einem Einsatz guttun können.

Es geht um:

- Information für die nächste Zeit
- Impulse für positive Aktivitäten zur Stressbewältigung
- Handlungsstrategien in Krisensituationen

Es handelt sich um eine bunte Mischung vieler verschiedener Impulse, von denen Einsatzkräfte bereits profitiert haben. Und wie immer bei Vielfalt passt natürlich nicht alles zu jedem.

Betrachtet das Angebot am Besten als eine Art „Werkzeugkasten“ aus dem Ihr Euch die Werkzeuge nehmen könnt, die Ihr gerade benötigt. Frei nach dem Motto, „Das, was mir gerade guttut, mache ich jetzt“. Probiert einfach aus, was zu Euch passt.

Darüber hinaus stehen wir Euch natürlich auch für Gespräche zur Verfügung.

Dazu könnt ihr euch unter unserer Bundesweiten **Hotline für Einsatzkräfte** 24 Stunden tägl. melden.

0221 / 9822 9557

www.malteser.de/psnv

Informationen für die nächste Zeit nach dem Einsatz

Nach einem besonders herausfordernden bzw. belastenden Einsatz ist es ganz natürlich, dass körperliche und psychische Funktionen möglicherweise anders als sonst gewohnt erlebt werden. Fast alle Menschen, die ein schwerwiegendes Ereignis erlebt haben, zeigen Belastungsreaktionen und erleben dabei unterschiedliche psychische und auch körperliche Auffälligkeiten.

Einige Menschen sind reizbarer und schreckhafter als sonst, andere schlafen schlechter als vorher und haben das Bedürfnis nach Ruhe oder auch Ablenkung und wieder andere haben den Eindruck, dass ihre Gedanken immer wieder um das Geschehen kreisen. Ihr Körper kann aber auch viele andere Zeichen von Stress aufweisen, die Sie vielleicht so noch nicht kannten und die Ihnen nicht so vertraut sind.

Diese Erfahrungen werden in der Regel als unangenehm erlebt, sie dienen aber dazu das Erlebte zu verarbeiten. Meist werden sie innerhalb von ein paar Tagen schwächer.

Es ist wichtig zu wissen, dass derartige Reaktionen unmittelbar nach einem außergewöhnlichen Ereignis normal sind.

Ihr könnt Euch selbst bei der positiven Verarbeitung unterstützen...

- Indem Ihr auf gesunde Ernährung achtet und den Konsum von Alkohol, Nikotin und Koffein nicht intensiviert.
- Lasst euch zu nichts drängen was unangenehm ist, sondern tut das was Euch gut tut.
- Lasst Unterstützung von außen (Familie, Freunde, professionelle Hilfe, etc.) zu, wenn ihr es als hilfreich erachtet.
- Sprecht über das Erlebte.
- Versucht, sobald als möglich zu Eurem gewohnten Alltagsablauf zurück zu kehren.
- Eure momentanen Gefühle werden Euch noch länger beschäftigen, sie werden mit der Zeit aber schwächer.
- Habt Geduld mit Euch und bedenkt, dass das was Ihr an unangenehmen Reaktionen beobachtet oder feststellt normale Reaktionen auf ein außergewöhnliches Ereignis sind.

- Macht in der nächsten Zeit vorwiegend Dinge, die ihr auch sonst tun würdet, um euch zu entspannen. Manchen Menschen hilft Sport und Bewegung, anderen ein Spaziergang wieder anderen das Gespräch mit Freunden.
- Und vor allem: Nehmt euch Zeit.

Weiterführende Hilfen

Bei einigen wenigen Menschen schafft der Organismus die Verarbeitung der Erlebnisse nach einem besonders belastenden Ereignis nicht allein. Die Belastungsreaktionen erscheinen innerhalb von 4 Wochen, dann wider erwartend eher verstärkt als vermindert. In diesem Fall kann es hilfreich sein, sich um professionelle Unterstützung zu bemühen und z. B. ein Gespräch mit einem in Traumatherapie ausgebildeten Psychotherapeuten zu führen, der die weitere Verarbeitung unterstützt und begleitet.

Wichtig hierbei zu wissen ist, dass sämtliche weiterführenden ärztlichen oder therapeutischen Hilfen, die aufgrund eines Einsatzes notwendig werden durch die Berufsgenossenschaft abgedeckt werden.

Gerne unterstützen wir euch hier oder beraten euch vorab.

Impulse für positive Aktivitäten zur Stressbewältigung

- Ins Grüne fahren
 - In ein Konzert gehen
 - Federball, Squash, Tennis, Tischtennis spielen
 - Joggen, Walken, Gymnastik machen
 - Fußball, Handball, Volleyball, Basketball spielen
 - Für sich selbst Dinge kaufen (Blumen z. B.)
 - Bergtouren, Kletterfahrten planen/machen
 - Eigene religiöse Ressourcen nutzen
 - Golf oder Minigolf spielen
 - Zimmer/Wohnung/ Haus auf- oder umräumen
 - In wunderbaren Erinnerungen schwelgen
 - Fotos anschauen
 - Barfuß laufen
 - Romane, Erzählungen, Gedichte lesen
 - Zu Vorträgen gehen
 - Entspannen (Musik; Imaginationsübungen)
 - Schauspielerisch tätig sein
 - Segeln/Motorboot oder Kanu fahren
 - Möbel restaurieren
 - Gesellschaftsspiele/ Karten/ Würfel spielen
 - Zeitung/ Zeitschrift lesen
 - Campen; unter freiem Himmel schlafen
 - Am Auto/ Motorrad/ Fahrrad schrauben
 - Positive Zukunftspläne schmieden
 - Musik hören
 - Handarbeiten
 - Puzzeln, Kreuzworträtseln, Sudoku lösen
 - Sich in eine Decke kuscheln
 - Mit Freunden/ Bekannten kochen/essen oder Kaffee/Tee trinken
 - Sich um Pflanzen kümmern
 - Singen (allein/in einem Chor)
 - Mit Freunden zusammen sein
 - In eine Bibliothek gehen
 - Vögel beobachten
 - Ein neues/spezielles Gericht zubereiten
 - Auf eine Party gehen
 - Einkaufsbummel machen
 - Zum Friseur/Kosmetiker gehen
 - Ein Nickerchen machen
 - Schreinern
 - Spazieren gehen
 - Sich mit Tieren beschäftigen
 - Schreiben (Tagebuch/ Geschichten/ Gedichte)
 - Fremdsprachen lernen
 - Fahrrad/ Inliner fahren
 - Instrument spielen
 - Spannende/reizvolle Gespräche/Unterhaltungen suchen
 - Mit dem Partner zusammen sein
 - Skilaufen/ Schlittschuh fahren
 - Angeln
 - Reiten
 - Sauna/ Fitnesscenter besuchen
 - Telefonieren
 - An Blumen riechen
 - Ins Kino gehen
 - Beten/ Meditieren/ Yoga machen
 - Parfüm benutzen
 - Einen Kaffee oder Tee trinken
 - Massage genießen
 - Im Garten arbeiten
 - Einen Ausflug machen
 - Sich selber pflegen (cremé, Peeling, baden)
 - Sportveranstaltung zuschauen
 - Tanzen
 - In den Zoo/ Tierpark gehen
 - Filme drehen, fotografieren
 - Konzert/ Theater besuchen
 - Die Woche/ den Tag planen
 - Flohmarktbesuch
 - Sich in die Sonne setzen
 - An schöne Urlaubsorte denken
 - Schwimmen gehen
 - Eine (fiktive) Reise planen
 - Einen angenehmen Duft riechen
 - Eine echte Duftkerze anzünden
 - Sich eine Wärmflasche machen
 - Durch Laub rascheln
- u.v.m.

Handlungsstrategien in Krisensituationen

- **schreiben:** Tagebuch, Briefe, Geschichten
- **spazieren gehen:** in die Natur, wo gerade Menschen sind, oder gerade keine Menschen sind
- **in Bewegung kommen - egal wie**
→ Starre und drohende Lähmung zu überwinden (Tanzen, laufen, Sport)
- **Kontakt zu wohltuenden Menschen aufnehmen:** sagen was los ist (anrufen, hinfahren, einladen)
- **sinnliche Wahrnehmung aktivieren:**
 - den Geruchssinn aktivieren: Holz, Äpfel, anderes Obst, Gewürze, Bücher, Pflanzen etc.
 - für guten warmen oder frischen Duft sorgen (Aromalampe, Parfüm, Duftöl)
 - heiß/ kalt duschen, abrubbeln, eincremen
 - Wärmflasche
 - Lieblingsessen/Getränk zubereiten
 - Musik hören
- **Sicherheit/Geborgenheit schaffen:**
 - an einen Lieblingsplatz gehen
 - mit dem Haustier schmusen
 - Kuschtier in den Arm nehmen
- **schöne Erinnerungen** und Bilder in sich ansammeln
- **aktiv werden:**
 - einem Hobby bewusst nachgehen
 - basteln
 - körperlich arbeiten
 - gem. spielen
 - Sport
 - Musik machen
 - äußere Ordnung herstellen (aufräumen, spülen, bügeln, waschen, Schränke ausmisten/sortieren)
- **Realitätsabgleich:**
 - von 10000 abwärts zählen, Wörterreihen bilden, Rechenaufgaben, Knobelaufgaben löse



...damit deine Seele aus dem Einsatz kommt.
Für alle Einsatzkräfte rund um die Uhr erreichbar.

Auszeit nehmen, gut essen, bewegen

*Deine Hotline für Einsatzkräfte
0221 9822-9557*

Vorsorgen → **Versorgen** → **Nachsorgen**

Vor dem Einsatz:
Do-It-Yourself-Online-Kurs

Nach dem Einsatz:
digitaler Einsatzabschluss

Akku aufladen:
Was tut **Dir** gut?

Finde per QR-Code
Angebote für Einsatzkräfte!



Weitere Infos:

 www.malteser.de/psnv

Passwort für den geschützten Raum:
[#damitdeineseelausdem Einsatz kommt](https://www.instagram.com/damitdeineseelausdem Einsatz kommt)



Malteser Hilfsdienst e.V.
Generalsekretariat
Referat PSNV

 psnv@malteser.org