

Persönliche Einsatznachsorge für Einsatzkräfte

Danke für dein Engagement für die DLRG! Wir wissen deinen Einsatz sehr zu schätzen und freuen uns über deine Bereitschaft, Menschen in Not zu unterstützen.

Nach Einsätzen ist es wichtig, dass du auf dich achtest. Es ist völlig normal, dass Situationen und Erlebnisse im Einsatz auf dich einwirken können.

In den ersten Tagen nach einem Einsatz kann besonders der Wechsel zurück in den Alltag durch eine emotionale Aufarbeitung des Einsatzgeschehens erschwert werden. Es kann daher sein, dass du Veränderungen im emotionalen, gedanklichen und/ oder körperlichen Verhaltensweisen bei Dir feststellst.

Deine Verarbeitung kannst du unterstützen:



Tue dir etwas Gutes

Nimm dir Zeit für dich und mache etwas, was dir Spaß macht.



Sport & Bewegung

Bewege dich. Gehe zum Beispiel Laufen. Sport baut Stresshormone ab.



Reden

Spreche mit deiner Familie, deinen Freunden oder anderen Einsatzkräften. Reden ist Gold wert, denn es ist eine wirksame Methode zur Verarbeitung. Das Erlebte wird strukturiert, schafft Verbindungen und fördert die Aufarbeitung.



Zeit mit anderen Menschen

Du bist Ihnen wichtig! Bleibe nicht allein.



Struktur im Alltag

Alltagsroutine ist wichtig und gibt dir Stabilität. So findest du besser in deinen Alltag zurück.

Wir sind jederzeit für dich da! Weitere Informationen findest Du auf unserer Homepage oder kontaktiere uns per Mail oder Telefon.

Deine Anfragen werden vertraulich behandelt.

Kontaktdaten PSNV im DLRG LV Niedersachsen e. V.

PSNV-Hotline: 05723 / 955 – 655

E-Mail: psnv@niedersachsen.dlrg.de

Web: <http://nds.dlrg.de/psnv>