

Stressfaktoren und Belastungen

Im Einsatz und in der Klinik

Sie erleben hilflose Betroffene und deren Schicksal und werden mit scheinbar sinnlosem Leid und Tod, z. B. von Kindern, konfrontiert. Sie erleben, dass der Bedarf an Hilfe größer ist als Ihr Leistungsvermögen und können möglicherweise nicht mehr helfen.

Sie sind in vielerlei Hinsicht in hohem Maße gefordert. Das kann physisch und vor allem psychisch sehr belastend sein. Dann können auch Helfer Unterstützung und Beratung benötigen.

Zum Umgang mit belastenden Ereignissen

Reaktionen auf Belastungen

Kurzfristig starke Reaktionen sind normal

Belastende Ereignisse können **individuell** verschieden starke körperliche und emotionale Reaktionen auslösen, z. B. (Ein-)Schlafstörungen, Bilder, Geräusche und Gerüche aus dem belastenden Ereignis, die sich immer wieder aufdrängen (Flashbacks), Konzentrations-schwierigkeiten, Stimmungsschwankungen, Appetitlosigkeit oder körperliche Beschwerden. Diese sind **normal und natürlich** und meist vorübergehend.

Wenn Sie auch nach vier Wochen noch immer keine Entlastung und Erleichterung verspüren, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns oder einem Arzt, Psychologen oder Therapeuten auf.

Was Sie selbst tun können

Balance zwischen Verarbeiten und Abstand

Verarbeiten

- Gefühle zulassen und negative Gefühle als natürlich und normal akzeptieren
- Auf eigene Bedürfnisse achten
- Darüber sprechen
- Das Erlebte und Eindrücke aufschreiben



Abstand gewinnen

- Guttuende soziale Kontakte pflegen
- Dinge machen, die oft Freude bereiten
- Körperliche Aktivität bis zum Schwitzen
- Rückkehr in den Alltag, sobald es möglich ist

Was wir für Sie tun können

Wir nehmen Ihre Sorgen ernst!

Wir sind für Sie da, wenn ...

- Sie sich durch Erlebtes im Einsatz oder der Klinik psychisch belastet fühlen.
- die belastenden Reaktionen anhalten.
- Sie niemanden haben mit dem Sie offen über belastende Gefühle sprechen können.
- Sie unsicher im Umgang mit den empfundenen Belastungsreaktionen sind.
- Sie Fragen zum Umgang mit belastenden Ereignissen haben.

Die Beratung ist organisationsunabhängig, vertraulich und kostenlos. Freiwillige Spenden werden dankend entgegengenommen.

psychosoziale notfallversorgung
hilfefürhelfer

Unsere Krisen-Hotline

0800 - 58 92 272



Netzwerk PSNV e.V. | Rathausgasse 46 | 79098 Freiburg
Tel: +49 (0)761 8814 7874 | Fax: +49 (0)761 8814 7875
info@netzwerk-psnv.de