

Was kannst du machen?

Darüber reden! Es hilft!

Hast du ein besonders belastendes Ereignis erlebt kann es hilfreich sein, sich Ruhe zu gönnen. Nimm dir Zeit, um das Geschehene zu verarbeiten und dich zu erholen.

- Unterdrücke deine Gefühle nicht
- Sprich mit vertrauten Personen
- Versuche, so bald wie möglich, zu deinem gewohnten Alltag zurück zukehren
- Überfordere dich nicht und warte jetzt mit großen Entscheidungen
- Habe Geduld mit dir selbst um das Erlebte zu bewältigen
- Versuche, bei Dingen die dir Freude bereiten zu entspannen
- Nimm weiterführende Hilfe in Anspruch

Besserung ist nicht in Sicht?

Wie geht es weiter?

Es kann vorkommen, dass dich Ereignisse nach vier Wochen weiterhin so stark belasten, dass...

- Du den Eindruck hast, deine Empfindungen und Gefühle normalisieren sich nicht mehr
- Du vermehrt oder dauerhaft unter Schlafstörungen oder Alpträumen leidest
- Du weiterhin Orte oder Situationen meidest, die Dich an das Ereignis erinnern
- Deine Arbeitsleistung dauerhaft nachlässt
- Deine Beziehung stark darunter leidet
- Du mit niemandem über deine Gefühle sprechen kannst, obwohl Du das Bedürfnis dazu hast

Dann kannst du dich an uns wenden:

Tel : **0681 – 410 968 64**

Email :

einsatznachsorge@saar.dlrg.de

Einsatznachsorge (ENS) in der DLRG Saarland

Informationen und
Empfehlungen für Einsatzkräfte
nach einem besonderen Einsatz



Aufgaben des ENS – Teams

- Präventionsarbeit durch Information und Schulung
- Zusammenführung der Einsatzkräfte nach intensiven Einsätzen zur Durchführung strukturierter Einsatznachbesprechungen
- Einzelgespräche

ALLE GESPRÄCHE UNTERLIEGEN DER SCHWEIGEPFLICHT!



Einsatzkräfte unterliegen im Einsatz oft einer hohen psychischen Belastung

Egal, ob erfahrener Kamerad/in, Anfänger/in oder Einsatzleiter/in, manche Einsätze gehen nicht spurlos an uns vorüber. Manchmal lassen uns Bilder und Ereignisse einfach nicht los.

Unsere Arbeit braucht starke Helfer. Stark sein heißt nicht nur seinen Körper zu trainieren, sondern auch sich mit psychischen Belastungen bewusst und konstruktiv auseinander zu setzen.

Dazu wollen wir
– das ENS Team der DLRG Saar –
Dich unterstützen.

Wie sich psychische Belastungen auswirken können...

- wiederkehrende Bilder , Eindrücke, Gerüche und Geräusche
 - Angst
 - Depressivität
 - körperliches Unwohlsein
 - Schlafstörungen
 - Alpträume
- Diese und ähnliche Reaktionen sind nach einem außergewöhnlichen belastenden Ereignis normal!! Sie treten in Wellenbewegungen auf und lassen meist nach wenigen Tagen bis Wochen nach – bis sie schließlich ganz verschwinden.

