

Was kannst Du tun?

- eigene Gefühle akzeptieren – sie sind kein Zeichen für Schwäche, sondern das Resultat Deiner Arbeit
- Erholungszeiten und Pausen bewusst einplanen
- aktive Entspannung (Sport, Bewegung, Spaziergänge)
- mit vertrauten Menschen sprechen oder die gesammelten Eindrücke aufschreiben
- Unterstützung von Deinem sozialen Umfeld suchen und auch annehmen
- auf gesunde Ernährung, Fitness und ausreichend Schlaf achten
- erinnere und nutze bekannte Schutzmechanismen aus Deinen bisherigen Erfahrungen

VORSICHT:

Suchtmittel verhindern die Verarbeitung von Einsatzbelastungen und schaffen neue Probleme.

Was können Familienmitglieder und Freunde tun?

Außergewöhnliche und herausfordernde Einsätze können sich auch auf das private und soziale Umfeld auswirken.

Gehe offen mit der Situation um. Dann kann Dein Umfeld auch besser mit Dir umgehen.

Es ist wichtig, dass Dein vertrautes Umfeld für Dich da ist.

Welche Hilfen gibt es im Landkreis Reutlingen?

Das PSNV-E(insatzkräfte)-Team, besteht aus Mitarbeitenden aller Blaulichtorganisationen, getragen von der evangelischen und katholischen Kirche im Landkreis und des DRK Kreisverbandes Reutlingen.

Um die psychische Stabilität und Einsatzfähigkeit von Einsatzkräften zu erhalten, bieten wir folgendes kostenfrei an:

- vertrauliche Einzelgespräche nach außergewöhnlichen Einsatzsituationen
- Mitwirkung beim Einsatzabschluss und bei Einsatznachbesprechungen
- präventive Schulungen zum Thema Stressmanagement

Alarmierung:

Integrierte Leitstelle 112

DRK Rettungsdienst Peer Hotline

Telefon: 07 121 / 24 19 16 11

ENT-Leitungsteam

psnv-e-reutlingen@matizzo.de

Geschäftsstelle PSNV

Haus Matizzo

Christophstr. 20

72555 Metzingen

Telefon: 07 123 / 9 10 20 24

psnv-reutlingen@matizzo.de

www.psnv-reutlingen.de



© ENT Juli 2026

Unterstützung nach außergewöhnlichen Einsätzen

Reaktionen verstehen

Verarbeitung fördern

Psychosoziale Hilfen nutzen



Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV)
im Landkreis Reutlingen

Einsatzkräfte-Nachsorge-Team

Was sind außergewöhnliche Belastungen?

Als Einsatzkräfte werden wir immer wieder mit außergewöhnlichen und herausfordernden Einsätzen konfrontiert.

Welche Ereignisse und Einsatzsituationen belastend sein können, ist von Mensch zu Mensch verschieden.

Die Erfahrung zeigt, dass Situationen, bei denen Angst, Hilflosigkeit und Gefahr um die eigene Gesundheit oder das eigene Leben vorherrscht, von Einsatzkräften als belastend empfunden werden kann.

Normale Reaktionen und Vorboten einer Erkrankung

Stress und Anspannung können Einsätze begleiten. Zu deren Verarbeitung werden zusätzliche Kräfte-ressourcen mobilisiert. Jeder hat seine eigene Art, mit Eindrücken von Einsätzen umzugehen.

- Bei außergewöhnlichen Einsätzen kann es vorkommen, dass es länger dauert, bis man »abschalten« kann.
- Bilder, Gerüche und andere Sinneseindrücke können zunächst im Kopf bleiben.
- Oft ist die erste Zeit aber auch von einem Gefühl der Unwirklichkeit geprägt.
- Nach einigen Tagen klingen diese Reaktionen in der Regel wieder ab.
- Das Ziel ist, im Verlauf den Einsatz für sich abschließen zu können.



Foto: ChatGPT

Anzeichen einer akuten Stressreaktion

Körperliche, emotionale und seelische Reaktionen nach außergewöhnlichen Einsätzen sind nicht ungewöhnlich – aber erkennbar z. B. durch das Auftreten von:

- Schlafstörungen
- Innere Unruhe / Anspannung
- Herzklopfen / Zittern
- Gereiztheit
- Konzentrationsprobleme
- Bilder oder Gedanken, die nicht loslassen
- Rückzug
- Niedergeschlagenheit

ACHTUNG – WARNSIGNALE

Wenn diese Reaktionen sich häufen, besonders intensiv sind oder über viele Tage und Wochen anhalten, können das Vorboten einer posttraumatischen Belastungsreaktion sein. Das Einsatzkräfte-Nachsorge-Team vermittelt dann weitere Unterstützung.