

**Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) -
DRK Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.
installiert eine Hotline als Hilfe für Helfer*innen
in den Krisengebieten**

Das PSNV-Team ist telefonisch unter der Rufnummer:

0800 0054112

jederzeit (24/7) für Betroffene Kolleginnen und Kollegen erreichbar.

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Sie als Ehren- und Hauptamtlicher Mitarbeiter haben derzeit im Krisengebiet mit Situationen zu tun, die Sie nicht nur körperlich, sondern auch seelisch an Ihre Grenzen der Belastbarkeit bringen kann

Vor dem Hintergrund der akuten Lage sind Belastungsreaktionen durchaus denkbar und verständlich. Es sind keine unnormalen Reaktionen, sondern **normale Reaktionen auf außergewöhnliche Ereignisse.**

Auf Anregung des Vorstandes steht das PSNV Team ab sofort für alle ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des DRK im DRK Landesverband Rheinland-Pfalz e.V. als Stütze nach diesen Einsätzen als Gesprächspartner zur Verfügung.

Die Arbeit des PSNV Teams wird ausschließlich auf vertraulicher Basis durchgeführt. Das bedeutet, dass ihre DRK Führungskraft keinerlei Informationen über Person und Inhalt des Gespräches bei einem entsprechenden Einsatz erhält und die Persönlichkeitsrechte des Betroffenen gewahrt werden.

Mögliche akute Belastungsreaktionen

Körperliche Reaktionen

Schwitzen, Zittern, Herzrasen, nervöser Magen, Übelkeit, unkoordinierte Bewegungen, Muskelverkrampfungen, starke Erschöpfungszustände, Schlafstörungen etc.



Emotionale Reaktionen

Schuldgefühle, Traurigkeit, depressive Verstimmung, Hoffnungslosigkeit, Besorgnis, Unfähigkeit Emotionen und Anteilnahme zu empfinden, Angst vor „Strafe“, Furcht etc.

Gedankliche Reaktionen

Rückblenden (Zwangserinnerung), geringe Konzentrationsfähigkeit, vermindertes Erinnerungsvermögen, Alpträume, Schuldzuweisungen etc.

Verhaltensreaktionen

Rückzug aus sozialen Beziehungen, wachsendes Misstrauen, verändertes Ess-, Trink- und Rauchverhalten, übermäßige Wachsamkeit, übertriebene Lustigkeit, externe Schweigsamkeit, Überempfindlichkeit, schnelles Aufbrausen etc.

Umgang mit akuten Belastungsreaktionen

Rede mit anderen darüber

Auch wenn es schwer fällt, hilft es, die Gedanken, Gefühle und Erlebnisse mit anderen zu besprechen und zu teilen. Häufig besteht auch das Bedürfnis, wieder und wieder über bestimmte Aspekte des schlimmen Ereignisses zu sprechen. Auf diese Weise kann man leichter durch eine schwierige Situation hindurch kommen. Wenn Sie keinen Gesprächspartner finden oder zeitweilig nicht über das belastende Ereignis reden möchten, kann es gut sein, die eigenen Erlebnisse wie in einem Tagebuch aufzuschreiben.

Berate dich mit denjenigen, die sich beruflich für eine Hilfe bereithalten.

Der Hausarzt kann bei der Behandlung der oben aufgeführten Reaktionen helfen. Sie können sich auch mit allen Fragen vertrauensvoll an das genannte PSNV-Team wenden.

Körperliche Aktivitäten und regelmäßige Tätigkeit sind wichtig, um sich abzureagieren.

Betreiben Sie die Aktivitäten, von denen Sie aus Erfahrung wissen, dass sie Ihnen gut tun. Bemühen Sie sich, bei Spaziergängen und anderen Aktivitäten die Landschaft, die Umwelt, die Dinge, mit denen Sie sich beschäftigen, bewusst und detailliert wahrzunehmen. Für die Meisten ist es vorteilhaft, so früh wie möglich den geregelten Tagesablauf wieder aufzunehmen.