

Persönliche Einsatznachsorge

**Danke für deinen Einsatz für die DLRG.
Für diesen Einsatz zollen wir dir größten Respekt und Anerkennung.**

Nach einem Einsatz ist es wichtig, dass du auf dich achtest.

Denn es ist völlig normal, dass der Übergang in den Alltag durch die emotionale Aufarbeitung des Einsatzgeschehens erschwert wird.

In den ersten Tagen nach einem Einsatz kann es sein, dass du Veränderungen in deinen Emotionen feststellst oder körperliche Reaktionen an dir bemerkst.

Diese Reaktionen klingen in der Regel innerhalb weniger Tage bis Wochen wieder ab.

So kannst du deine Verarbeitung unterstützen:



Tue dir etwas Gutes

Nimm dir Zeit für dich und mache etwas das dir Spaß macht.



Sport und Bewegung

zum Abbau der Stresshormone.



Reden

Spreche mit deiner Familie, deinen Freunden oder anderen Einsatzkräften. Dies ist eine wirksame Methode der Verarbeitung. Sie strukturiert das Erlebte und schafft Verbindung.



Zeit mit anderen Menschen

Du bist ihnen wichtig und sie freuen sich über die gemeinsame Zeit.



Struktur im Tag

So findest du zurück in den Alltag. Die Alltagsroutine ist wichtig und gibt dir Stabilität.

Für weitere Informationen und Unterstützung kannst Du jederzeit Kontakt mit uns aufnehmen.
Wir sind für dich da und behandeln alle Anfragen vertraulich.

Kontakt

E-Mail: psnv@bayern.dlrg.de

Hotline: 09181 3201-333