

Fachberater Seelsorge  
Lkr. Passau / Bezirk Niederbayern



KBM  
Pfarrer Alexander Aulinger  
Tel.: 0160 4144 3105

Email:  
seelsorge@kfv-passau.de

## Hilfe benötigt?

...oder einfach nur Fragen zu diesem Thema?

Dann melde dich bei uns!

Email: [psnv@kfv-passau.de](mailto:psnv@kfv-passau.de)  
Handy: 0160 4144 3105



Vertreter

Kreisfeuerwehrverband Passau

Fachbereich

Feuerwehrseelsorge / PSNV

Ihren Ansprechpartner vor Ort finden sie unter

[www.kreisfeuerwehrverband-passau.de](http://www.kreisfeuerwehrverband-passau.de)

Psychosoziale Notfallversorgung  
für Feuerwehr-Einsatzkräfte

des Landkreises  
**PASSAU**

Sprecher PSNV-E  
Lkr. Passau



Frau Kerstin Poschinger  
Tel.: 0151 5614 7441



Herr Stephan Bruckner  
Tel.: 0171 2456 999

Email:  
[psnv@kfv-passau.de](mailto:psnv@kfv-passau.de)



mit Unterstützung des  
Kreisfeuerwehrverbandes Passau





## „Gefahr erkannt – Gefahr gebannt“

Unsere Präventionsarbeit:

In unseren Einsätzen erleben wir immer wieder außergewöhnliche und belastende Situationen: Zerstörung, Chaos, extreme Verletzungen oder Tod und damit verbunden die Hilflosigkeit und das Leid der betroffenen Menschen.

Und manchmal – auch wenn wir vieles gewohnt sind und immer gut damit umgehen konnten – treffen uns dieses Schicksale. Bilder kehren wieder, Gedanken kreisen, unser Verhalten oder unser körperliches Befinden verändert sich. All dies sind normale, menschliche Reaktionen auf ein nicht normales Ereignis.

**„Das, was ich erleben musste ist ver-rückt – nicht ich.“**

Schulungen helfen, sich auf einsatzbedingte Belastungen vorzubereiten, eigene Grenzen und einsatzspezifische Belastungen wahrzunehmen und Bewältigungsstrategien zu fördern.

### Wir bieten Schulungen an:

- Für Jugendfeuerwehren
- Für die modulare Trupp Ausbildung
- Für Feuerwehren als Standortschulung
- Für Führungskräfte
- Für Einsatzkräfte, die im Einsatz psychische Erste Hilfe leisten möchten

## „Wenn die Bilder wiederkommen...“

Unser Unterstützungsangebot:

Wir Einsatzkräfte sind es gewohnt mit Stress und Belastungen umzugehen. Manche Einsätze können jedoch eine außergewöhnliche seelische Belastung darstellen und zu ernsthaften Erkrankungen führen.

Die Psychosoziale Notfallversorgung unterstützt Einsatzkräfte bei der Bewältigung von besonders belastenden Einsätzen.

### Das können sein:

- Schwere Verletzungen bzw. Tod von Kameraden/innen
- Eigene körperliche Verletzung oder Lebensgefahr
- Suizid von Kameraden/innen
- Schwere Verletzungen bzw. Tod von Kindern
- Opfer, die den Einsatzkräften bekannt sind
- Große Anzahl von Verletzten bzw. Toten
- Starkes Medieninteresse
- Ereignisse, die individuell eine ungewöhnlich belastende Wirkung haben
- Erleben von Schuld (auch unbegründet) und Hilflosigkeit

### Wir unterstützen durch:

- Einsatzbegleitung und Nachsorge
- Angebote von Gruppeninterventionen

## Hilfe zur Selbsthilfe

was kann ich selber für mich tun?

Einsatzkräfte haben oft besondere Fähigkeiten Entwickelt, mit besonders extremen und belastenden Situationen umzugehen, denn wir erleben durch unsere Tätigkeit bei der Feuerwehr mehr derartige Ereignisse als der „Normalbürger“.

Gerade deshalb ist die Unterstützung durch Kameraden/innen und Führungskräften so wichtig, da diese den gleichen Hintergrund und auch Erfahrungen mit der Verarbeitung von belastenden Einsätzen haben.

Entscheidend ist allerdings der eigene Umgang mit den erlebten Belastungen.

### Hier ein paar Hilfestellungen:

- Sich Ruhe gönnen und erholen
- Sich selber einschätzen - ist bei mir etwas anders als sonst?
- Über das Erlebte sprechen – aktive Verarbeitung
- Zusätzlichen Stress vermeiden
- Vermehrt auf die eigenen Bedürfnisse achten und sich Zeit dafür nehmen
- Gefühle nicht unterdrücken und mit vertrauten Personen darüber reden
- Versuchen, sobald als möglich zum gewohnten Alltagsablauf zurück zu kehren
- Positiven Ausgleich suchen – Sport treiben, mit Freunden etwas unternehmen, sich etwas „Gutes“ tun
- Frühzeitig professionelle Hilfe suchen