



COVID-19: Informationen für Einsatzkräfte

Im Zusammenhang mit der Covid-19-Pandemie leben wir in einer Krisenlage, die Einsatzkräfte vor erhebliche Herausforderungen stellt. Auf diesem Merkblatt sind einige Hinweise zur psychosozialen Vorbereitung sowie zu Unterstützungsangeboten zusammengefasst.

Persönliche Vorbereitungen

Wer im Einsatzwesen tätig ist, kann in diesen Tagen einiges tun, um sich ganz persönlich auf die aktuelle Situation einzustellen. Dazu gehören folgende Aspekte:

- **Gib Deinem Tag Struktur!**
 - Viele Einsatzkräfte erhalten einen Großteil ihrer Struktur im Alltag durch die Feuerwehr. Dies ist derzeit nicht möglich. Möglich sind aber andere, Strukturgebende Abläufe, die Sicherheit und Halt geben. Dazu gehören beispielsweise der regelmäßige Kontakt mit Freunden, Kameradinnen und Kameraden und das Absolvieren von Online-Schulungen um das Feuerwehrwissen aufzufrischen.
- **Stärke Kollegialität, gutes Miteinander und Zusammenhalt**
 - ein verlässliches Team ist gerade jetzt enorm wichtig und wertvoll!
 - Wenn man im gewohnten Alltag viel Kontakt zu seinen Kameradinnen und Kameraden hat, sollte man diesen in der jetzigen Zeit nicht abrechnen lassen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten Kontakte zu halten und trotzdem die aktuellen Handlungsempfehlungen zu berücksichtigen.
- **Aktiviere individuelle Schutzmechanismen**
 - z. B. kann sich jeder noch einmal bewusst machen: „Was stärkt, trägt und schützt mich eigentlich?“, „Was gibt mir Halt und Sinn?“, „Was hilft mir normalerweise, wenn ich gestresst bin und mich ausgelaugt fühle?“, „Was könnte ich heute noch Gutes für mich tun?“
- **Konzentriere Dich auf das, das weiterhin möglich ist!**
 - Suche trotz der bestehenden Regeln kreative Lösungen, durch die Du die Regeln beachten und trotzdem Dinge machen kannst, die Du gern tust oder finde neue, kreative Lösungen der Freizeitgestaltung und damit der Entspannung.
 - Bleibe aktiv!

Kollegiale Unterstützung

Kameradinnen und Kameraden sollten in der Krisenlage besonders aufeinander achten, wertschätzend miteinander umgehen und sich gegenseitig unterstützen. Manchmal ist schon eine **einfache Geste** wertvoll.

Darüber hinaus stehen natürlich auch Fachkräfte für vertrauliche Gesprächsangebote zur Verfügung! Hier die konkreten Kontaktmöglichkeiten:

PSNV-E für die Feuerwehren im Landkreis Aichach-Friedberg 0151 / 57280441 oder psnv@kbi-aic-fdb.de	Seelsorge in Feuerwehr und Rettungsdienst des Bistums Augsburg HELPLINE für Einsatzkräfte: Telefon: 0160 85 92 49 6 Mail: helpline@psnve.de
---	--

Quelle:

PSNV-E Aichach-Friedberg
Stadt Mülheim an der Ruhr, Amt für Brandschutz, Rettungsdienst und Zivilschutz (Berufsfeuerwehr).

Stand: 20.11.2020