

Tipps zum Erwerb und Erhalt der individuellen Resilienz während der Hochwasserkatastrophe

Das Personal aus den Bereichen Feuerwehr-; Rettungs-; Einsatz,- und Betreuungsdienste, etc.) zeichnet sich durch einen besonderen Einsatz und Hingabe für ihre Profession, sowie eine individuelle Belastbarkeit aus. Das Engagement in der gegenwärtigen Hochwasserlage stellt außerordentliche Anforderungen an diese Menschen. Sie fordert Anpassungsfähigkeit und Flexibilität bei schnell wechselnden Lagebedingungen, etc. Gleichzeitig gilt es die eigene psychische und körperliche Widerstandskraft im Blick zu behalten. Die nachfolgenden Hinweise sollen dazu dienen, Resilienz aufzubauen, zu erhalten, um mit diesen besonderen Stressoren umzugehen.

- Haben sie ihre persönlichen Kennzeichen von Stress im Blick. Reduzieren sie aktiv, falls nötig.
- Achten sie auf überzogene Erwartungen an sich selber. Sie können die Welt nicht retten! Sie sind auch nur ein Mensch!
- Achten sie auf Pensum und Geschwindigkeit. Nehmen sie sich ausreichend Pausen um weiter Höchstleistungen vollbringen zu können.
- Konzentrieren sie sich auf die Menschen, für die sie noch etwas tun können. Nicht, wo es aussichtslos ist.?
- Machen sie sich immer wieder bewusst, dass sie und ihr Team einen außergewöhnlichen Beitrag für die Allgemeinheit leisten.
- Humor ist eine enorme Kraftquelle. Nutzen sie ihn in dafür angemessenen Situationen.
- Bewegen sie sich an frischer Luft. Das hilft runter zu kommen und fördert einen erholsamen Schlaf.
- Nutzen sie erlernte Techniken zur Stressbewältigung: Atemtechniken, Meditation, progressive Muskelrelaxation, Yoga, spirituelle Übungen, etc. Und das täglich!
- Trinken sie reichlich Wasser und ernähren sie sich gesund. Reduzieren, oder verzichten sie auf „junk food“, Alkohol, Koffein, taurinhaltige Getränke (Energy Drinks), etc.
- Gönnen sie sich ausreichend Schlaf und Ruhe
- Achten sie ihren Medienkonsum (TV, Streaming, Internet), wenn sie nicht im Dienst sind. Versorgen sie sich mit guten Bildern und reduzieren sie aktiv die Gefahr der Reizüberflutung.
- Suchen sie aktiv den Kontakt mit Familie und Freunden. Zur Not auch online.
- Nutzen sie die freien Zeiträume möglichst, um ihre Batterien aufzuladen. Suchen sie den Kontakt zu ihren persönlichen Unterstützern
- Tun sie möglichst viel von dem was ihnen gut tut und Freude macht.
- Unterstützen sie sich gegenseitig. Suchen sie sich ein Mitglied aus ihrem Team aus. Tauschen sie sich für max. 15 min nach jeder Schicht aus.
- Schaffen sie sich ein Dienstagebuch an. Schreiben sie nach jeder Schicht auf, was sie bewegt, welche Gedanken und Gefühle sie umtreiben.
- Vermeiden sie exzessives Verhalten mit dem Ziel persönlicher Stressbewältigung (isolierender Rückzug, Substanzmißbrauch, Risikoverhalten, etc.)
- Nutzen sie interne Mitarbeiterunterstützungssysteme der ENS oder des SAP. Sie sind extra für sie da. Jetzt!
- Sollte sie das Gefühl haben, professionelle Unterstützung zu benötigen. Suchen sie sie aktiv auf. Das ist ein Zeichen von persönlicher Stärke.