



## Informationen zur PSNV-E („Psychosoziale Notfallversorgung für Einsatzkräfte“) im Landkreis Ostallgäu und der Stadt Kaufbeuren

Stress ist eine natürliche Funktion des Körpers. Durch die Ausschüttung von Stresshormonen werden wir körperlich sogar leistungsfähiger. Allerdings müssen wir auch lernen, mit Stress umzugehen. Über den „normalen“ Stress hinaus kann es aber auch sein, dass ein Einsatz als besonders belastend erlebt wird. Unser Team besteht aus speziell geschulten Feuerwehrdienstleistenden, ist also ein kollegiales Angebot aus der Feuerwehr für die Feuerwehr. Das PSNV-E Team Ostallgäu-Kaufbeuren wird im Einsatzfall über die Leitstelle Allgäu alarmiert. Für persönliche Gespräche/Rückfragen sind wir telefonisch unter **0151-29906613** oder per E-Mail erreichbar ([psnv@kfv-ostallgaeu.de](mailto:psnv@kfv-ostallgaeu.de)). **Selbstverständlich behandeln wir alle Deine Fragen vertraulich!**

### Meine Checkliste zur Einsatznachbereitung:

1. **Beende den Einsatz bewußt!**
2. **Ist etwas mit mir anders als sonst?**  
Beispiele: Bin ich gereizt oder unruhig? Kann ich schlecht schlafen? Muss ich ständig an den Einsatz denken? Bin ich niedergeschlagen und matt? Habe ich Alpträume? Fällte es mir schwer, Freude zu haben oder Dinge zu genießen?....
3. **Ordne diese Reaktionen als normal ein!** Wir sind Menschen und unser Gehirn braucht Zeit, um ein belastendes Ereignis zu verarbeiten! Im Einsatz erleben wir manchmal Dinge, die alles andere als normal sind, aber unsere Reaktionen darauf sind normal.
4. **Tu Dinge, die Dir gut tun!**  
Beispiele: Aktive Entspannung beim Spaziergehen oder Sport, Treffen mit Freunden, Gespräche mit Kameradinnen oder Kameraden über das Erlebte.
5. Wenn die Beschwerden im Laufe der Tage immer schlimmer werden oder länger als zwei bis drei Wochen andauern, **suche Dir Hilfe!** Gern kannst Du Dich an uns wenden!  
0151-29906613 ist unsere Hotline, sollten wir momentan nicht erreichbar sein, rufen wir schnellstmöglich zurück.

Für das PSNV-E-Team Ostallgäu-Kaufbeuren



Bene Gruber  
(Fachlicher Leiter)



Alfred Schöllhorn  
(Organisatorischer Leiter)