



KFV Ostallgäu e.V. | Blonhofener Straße 16 | 87656 Germaringen

An unsere Feuerwehren

Kreisfeuerwehrverband
Ostallgäu e.V.

PSNV-E Team
Ostallgäu - Kaufbeuren

Benedikt Gruber
Fachbereichsleiter

psnv@kfv-ostallgaeu.de

Buchloe, 20.01.2021

Liebe Feuerwehrekameradinnen und Kameraden,

wir erleben eine bisher ungekannte Situation für uns alle. Seit langer Zeit können wir unsere Kameradschaft nicht wie gewohnt pflegen, kaum Üben und schränken uns im privaten und beruflichen Leben ein. Diese Krisenlage stellt auch uns Einsatzkräfte vor erhebliche Herausforderungen. Wir haben hier 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. Gerade für Kameradinnen und Kameraden, die von Kurzarbeit betroffen sind oder aufgrund des Lockdowns momentan nicht arbeiten können, ist es wichtig, weiterhin eine sinnvolle und feste Tagesstruktur zu pflegen.

> 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**

Ich kann mir zum Beispiel bewusstmachen: „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! Sport, Spaziergänge oder handwerkliche Tätigkeiten sind gute Möglichkeiten, um sich aktiv zu entspannen.

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, zum Beispiel ein Telefonanruf bei einer alleinstehenden Feuerwehrkameradin, einem alleinstehenden Feuerwehrkameraden.

Darüber hinaus steht Euch natürlich auch unser PSNV-E-Team für Gespräche zur Verfügung! Am besten erreicht Ihr uns per Mail psnv@kfv-ostallgaeu.de.

Ab sofort haben wir bei einem dringenden Gesprächsbedarf auch eine telefonische Hotline für Euch eingerichtet 0151-29906613.

Mit kameradschaftlichen Grüßen

Benedikt Gruber
Fachbereichsleiter

Alfred Schöllhorn
Teamleiter

Quellen:

PSNV-E Aichach-Friedberg, PSNV-E Ostallgäu-Kaufbeuren