

Liebe Einsatzkräfte, Mitstreiterinnen und Mitstreiter,  
liebe Helferinnen und Helfer,

manchmal braucht es eine Weile um die Bilder und Eindrücke nach einem Einsatz wieder zu sortieren und zur Ruhe zu kommen.

Auf den folgenden Seiten findet ihr deshalb unterschiedliche Unterstützungsmöglichkeiten, die erfahrungsgemäß nach einem Einsatz guttun können.

Es geht um:

- Impulse für positive Aktivitäten zur Stressbewältigung
- Handlungsstrategien in Krisensituationen

Es handelt sich um eine bunte Mischung vieler verschiedener Impulse, von denen Einsatzkräfte bereits profitiert haben. Und wie immer bei Vielfalt passt natürlich nicht alles zu jedem.

Betrachtet das Angebot am besten als eine Art „Werkzeugkasten“, aus dem ihr euch die Werkzeuge nehmen könnt, die ihr gerade benötigt. Frei nach dem Motto, „Das, was mir gerade guttut, mache ich jetzt“. Probiert einfach aus, was zu euch passt.

Darüber hinaus stehen wir euch natürlich auch für Gespräche zur Verfügung.

Dazu könnt ihr euch unter unserer Bundesweiten **Hotline für Einsatzkräfte** 24 Stunden täglich melden.

**0221 / 9822 9557**



## Impulse für positive Aktivitäten zur Stressbewältigung

- Ins Grüne fahren
- In ein Konzert gehen
- Federball, Squash, Tennis, Tischtennis spielen
- Joggen, Walken, Gymnastik machen
- Fußball, Handball, Volleyball, Basketball spielen
- Für sich selbst Dinge kaufen (Blumen z. B.)
- Bergtouren, Kletterfahrten planen/machen
- Eigene religiöse Ressourcen nutzen
- Golf oder Minigolf spielen
- Zimmer/Wohnung/ Haus auf- oder umräumen
- In wunderbaren Erinnerungen schwelgen
- Fotos anschauen
- Barfuß laufen
- Romane, Erzählungen, Gedichte lesen
- Zu Vorträgen gehen
- Entspannen (Musik; Imaginationsübungen)
- Schauspielerisch tätig sein
- Segeln/Motorboot oder Kanu fahren
- Möbel restaurieren
- Gesellschaftsspiele/ Karten/ Würfel spielen
- Zeitung/ Zeitschrift lesen
- Campen; unter freiem Himmel schlafen
- Am Auto/ Motorrad/ Fahrrad schrauben
- Positive Zukunftspläne schmieden
- Musik hören
- Handarbeiten
- Puzzeln, Kreuzworträtsel, Sudoku lösen
- Sich in eine Decke kuscheln
- Mit Freunden/ Bekannten kochen/essen oder Kaffee/Tee trinken
- Sich um Pflanzen kümmern
- Singen (allein/in einem Chor)
- Mit Freunden zusammen sein
- In eine Bibliothek gehen
- Vögel beobachten
- Ein neues/spezielles Gericht zubereiten
- Auf eine Party gehen
- Einkaufsbummel machen
- Zum Friseur/Kosmetiker gehen
- Ein Nickerchen machen
- Schreinern
- Spazieren gehen
- Sich mit Tieren beschäftigen
- Schreiben (Tagebuch/ Geschichten/ Gedichte)
- Fremdsprachen lernen
- Fahrrad/ Inliner fahren
- Instrument spielen
- Spannende/reizvolle Gespräche/Unterhaltungen suchen
- Mit dem Partner zusammen sein
- Skilaufen/ Schlittschuh fahren
- Angeln
- Reiten
- Sauna/ Fitnesscenter besuchen
- Telefonieren
- An Blumen riechen
- Ins Kino gehen
- Beten/ Meditieren/ Yoga machen
- Parfüm benutzen
- Einen Kaffee oder Tee trinken
- Massage genießen
- Im Garten arbeiten
- Einen Ausflug machen
- Sich selber pflegen (cremé, Peeling, baden)
- Sportveranstaltung zuschauen
- Tanzen
- In den Zoo/ Tierpark gehen
- Filme drehen, fotografieren
- Konzert/ Theater besuchen
- Die Woche/ den Tag planen
- Flohmarktbesuch
- Sich in die Sonne setzen
- An schöne Urlaubsorte denken
- Schwimmen gehen
- Eine (fiktive) Reise planen
- Einen angenehmen Duft riechen
- Eine echte Duftkerze anzünden
- Sich eine Wärmflasche machen
- Durch Laub rascheln

u.v.m.

## Handlungsstrategien in Krisensituationen

- **schreiben:** Tagebuch, Briefe, Geschichten
- **spazieren gehen:** in die Natur, wo gerade Menschen sind, oder gerade keine Menschen sind
- **in Bewegung kommen - egal wie**  
→ Starre und drohende Lähmung zu überwinden ( Tanzen, laufen, Sport)
- **Kontakt zu wohlthuenden Menschen aufnehmen:** sagen was los ist (anrufen, hinfahren, einladen)
- **sinnliche Wahrnehmung aktivieren:**
  - den Geruchssinn aktivieren: Holz, Äpfel, anderes Obst, Gewürze, Bücher, Pflanzen etc.
  - für guten warmen oder frischen Duft sorgen (Aromalampe, Parfüm, Duftöl)
  - heiß/ kalt duschen, abrubbeln, eincremen
  - Wärmflasche
  - Lieblingsessen/Getränk zubereiten
  - Musik hören
- **Sicherheit/Geborgenheit schaffen:**
  - an einen Lieblingsplatz gehen
  - mit dem Haustier schmuse
  - Kuscheltier in den Arm nehmen
- **schöne Erinnerungen** und Bilder in sich ansammeln
- **aktiv werden:**
  - einem Hobby bewusst nachgehen
  - basteln
  - körperlich arbeiten
  - gem. spielen
  - Sport
  - Musik machen
  - äußere Ordnung herstellen (aufräumen, spülen, bügeln, waschen, Schränke ausmisten/sortieren)
- **Realitätsabgleich:**
  - von 10000 abwärts zählen, Wörterreihen bilden, Rechenaufgaben, Knobelaufgaben löse