

## Informationen zur Stressbewältigung für Mitarbeiter und Einsatzkräfte der Malteser in der Hochwasserlage

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

die aktuelle Einsatzlage stellt uns alle vor diverse Herausforderungen, diese geht an niemandem spurlos vorüber. Auf diesem Wege möchten wir uns ausdrücklich für Ihren unermüdlichen Einsatz bedanken.

Einsatzeindrücke, Einsatzlänge, sowie ergänzende private Belastungen im Rahmen der Hochwasserlage können zu besonderen Herausforderungen führen und sich belastend auf Körper und Psyche auswirken. Dazu möchten wir Ihnen einige Handlungsempfehlungen geben. Diese können Sie dabei unterstützen mit den aktuell erhöhten Belastungen leichter umzugehen.

- Haben sie ihre persönlichen Kennzeichen von Stress im Blick. Reduzieren sie aktiv, falls nötig.
- Achten sie auf **überzogene Erwartungen** an sich selbst. 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 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 Diensttagebuch 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.

Falls Sie weiteren Rat oder Hilfestellung brauchen, können wir Ihnen helfen Auswege zu finden. Unter der unten angegebenen Telefonnummer vermitteln wir Ihnen geschulte Berater in Ihrer Nähe zu einem vertraulichen Gespräch!

**Malteser Servicecenter Stichwort „Einsatznachsorge“  
0221/98229557**