



# INFOBRIEF

**Verteiler:** Vorsitz Bezirke | Vorsitz Ortsgruppen  
Einsatz Bezirke | Einsatz Ortsgruppen

**zur**  
**Kenntnis:** Vorstand | Hauptamt

## INFOBRIEF Nr. 07/2024 PSNV LV Niedersachsen Ressort: Einsatz

Für Rückfragen steht euch Kai Leichauer gern zur Verfügung.  
E-Mail: [kai.leichauer@niedersachsen.dlrg.de](mailto:kai.leichauer@niedersachsen.dlrg.de) | Telefon: 05723 9463-85

### DLRG Landesverband Niedersachsen e.V.

Geschäftsstelle  
Im Niedernfeld 4a  
31542 Bad Nenndorf

**Kai Leichauer**  
**Referent**  
**Psychosoziale Notfallversorgung**  
**Ressort Einsatz**

Telefon: 05723 9463-85  
Telefax: 05723 9463-99  
E-Mail:  
[kai.leichauer@niedersachsen.dlrg.de](mailto:kai.leichauer@niedersachsen.dlrg.de)

Bad Nenndorf, 08.04.2024

### PSNV-E im LV Niedersachsen

Die Psychosoziale Notfallversorgung für Einsatzkräfte (PSNV-E) unterstützt Einsatzkräfte in Niedersachsen bei der Bewältigung von außergewöhnlichen psychischen Belastungen in Zusammenhang mit Einsätzen. Dabei beschränkt sich die Unterstützung nicht auf die Einsatznachsorge, sondern kann im Rahmen von präventiven Schulungen bereits in die Ausbildung und Einsatzvorbereitung integriert werden. Auch eine aktive Begleitung während des Einsatzes kann, je nach Länge und Intensität, durchaus sinnvoll sein und ggf. in Absprache mit Fachreferenten ebenfalls realisiert werden.

### Wie ist die PSNV-E im LV NDS aufgestellt?

Das PSNV-E-Team der DLRG Niedersachsen besteht derzeit aus 6 speziell ausgebildeten Einsatzkräften (Peers) und psychosozialen Fachkräften, welche eine umfassende Ausbildung durchlaufen haben. Diese Ausbildung erfolgt in enger Zusammenarbeit von DLRG und der Bundesvereinigung Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen e.V. (SbE), der größten Einsatznachsorge-Organisation für Einsatzkräfte im deutschsprachigen Raum. Neben dieser psychosozialen Qualifikation besitzen alle Teammitglieder außerdem eigene Einsatzerfahrung und können entsprechend DLRG bezogen auf die Besonderheiten des Wasserrettungsdienstes oder Katastrophenschutzes eingehen.

### Warum ist PSNV-E wichtig?

Einsatz bedeutet fast immer eine gewisse Anspannung und Stress im positiven Sinne. Das ist ganz normal und zum Teil sogar nützlich, weil man sich so besser auf seine Tätigkeit konzentrieren kann. In der Regel sind wir es also gewohnt, mit allen alltäglichen Belastungen und auch dem Stress im Einsatzgeschehen umzugehen. Aber ein Einsatz kann auch zu einer außergewöhnlichen seelischen Belastung werden und in der Folge zu ernsthaften Erkrankungen führen. Diese belastenden Ereignisse treffen uns als Einsatzkräfte oft sehr plötzlich, sodass dann unsere normalen Bewältigungsstrategien überfordert bzw. außer Kraft gesetzt werden.

Solche extremen Ereignisse sind z.B.:

- Schwere Verletzungen oder Tod von Kollegen;
- Suizid von Kollegen;
- Einsätze mit vielen Toten und Verletzten;
- Einsätze mit toten Kindern;
- Gewalterfahrungen;
- oder andere individuell als besonders belastend erlebte Ereignisse.

Um den Folgen dieser möglichen Überlastung vorzubeugen und diese frühzeitig zu erkennen, gibt es die PSNV-E. Eine fachgerechte psychosoziale Betreuung kann vor anhaltenden Beschwerden und Beeinträchtigungen der Leistungsfähigkeit schützen. Gleichzeitig steht die Erhaltung der Gesundheit der betroffenen Einsatzkräfte im Vordergrund der Arbeit.

### **Wie kriege ich Hilfe?**

Wenn Ihr Hilfe braucht, könnt Ihr das Team des Landesverbandes per Mail erreichen. Der Inhalt wird vertraulich behandelt und eine Antwort erfolgt in der Regel binnen 24 Stunden.

[PSNV@niedersachsen.dlrg.de](mailto:PSNV@niedersachsen.dlrg.de)

### **Wie können wir uns als Team vorbereiten?**

Vor einem Einsatz sollten sich jeder selbst und sich alle gegenseitig fragen, ob sie fit für den Einsatz sind. Neben den technischen Kenntnissen wie z.B. Materialkunde, sind auch Teamgeist entscheidend für den Ausgang des Einsatzes. Private Anspannung wie z.B. Streitigkeiten in der Familie, Stress bei der Arbeit, finanzielle Nöte und vieles mehr können zu einer erhöhten Anspannung einer einzelnen Einsatzkraft führen. Diese Person hat ein viel höheres Risiko, eine mögliche Überlastung zu erleben, als das im Normalfall der Fall wäre. Daher sind Teamkenntnisse ein entscheidender Präventions-Faktor.

### **Was kann ich für mich und/oder meine Kamerad\*innen tun?**

Man sollte seine Gefühle niemals unterdrücken und am besten offen darüber reden. Manche Erlebnisse brauchen etwas Zeit, um verarbeitet zu werden. Man kann sich etwas Gutes tun, Freunde treffen, in die Sauna oder zum Sport gehen oder was einem sonst guttut, unternehmen. Im Team ist es vor allem wichtig, Gespräche anzubieten, Nachbesprechungen zu machen und Raum zu geben für persönliche Gespräche. Gemeinsam wieder zurück in den Übungs- und Einsatzdienst zu finden, ist äußerst wichtig, allerdings fängt man bei der Übungsgestaltung vielleicht mit etwas Altbekanntem an. Außerdem stehen für Gespräche sowohl im Gruppenrahmen als auch für Einzelgespräche die speziell ausgebildeten Einsatzkräfte der PSNV-E zur Verfügung.

### **Woran merke ich, dass ich oder meine Einsatzkräfte zusätzliche professionelle Hilfe brauchen?**

Da Erlebnisse sehr unterschiedlich verarbeitet werden, sollten wir nicht nur nach größeren Ereignissen aufmerksam sein, sondern am besten immer unsere Einsatzkräfte gut im Blick haben und immer im Gespräch bleiben. Wenn Kamerad\*innen auch nach mehreren Wochen noch von Situationen oder Einsätzen sprechen, Schuldgefühle äußern oder von Schlafstörungen berichten, sollten wir sehr hellhörig werden! Vor allem, wenn wir die Personen im Anschluss länger nicht sehen, sollten wir uns erkundigen, ob alles in Ordnung ist und aufmerksam zuhören. Persönlich sollte man darauf achten, ob man ständig an Orte oder Situationen zurückdenkt und ob die eigene Arbeitsleistung durch Erschöpfungsgefühle oder Antriebslosigkeit abnimmt.

Mit kameradschaftlichem Gruß,  
Kai Leichauer