



## Tipps für die seelische Gesundheit für Spontanhelfende

Ansprechperson der Organisation (Bitte Kontaktdaten eintragen):

---

### Vor dem Einsatz:

#### Realistische Erwartungen an das Ehrenamt

Trotz großer Einsatzbereitschaft mit viel Engagement werden erhoffte Resultate nicht immer erreicht. Um dieser möglichen Frustration entgegenzuwirken, ist es wichtig, auch die kleinen Erfolge zu erkennen. Jeder geleistete Beitrag ist wichtig, führe Dir das bitte schon vor der Tätigkeit vor Augen. Überlege Dir schon vor Deinem Einsatz, was Du leisten kannst und wann Deine psychischen und körperlichen Grenzen erreicht sind.

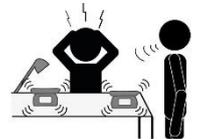
#### Eigne Dir kurzfristig wirksame Entspannungstechniken an

Nach belastenden Situationen kann es hilfreich sein, kurze Übungen oder Techniken einzusetzen, um die psychische Belastung körperlich auszugleichen. Adäquate Anleitungen findest Du z. B. in der Broschüre „relax & work“ der VBG (<https://bit.ly/32EovuH>).

### Im Einsatz:

#### Achte auf Deine Grenzen

Ein Einsatz ist oft mit Stress verbunden. Versuche deshalb Aufgaben zu priorisieren und anschließend nacheinander abzuarbeiten. Solltest Du Aufgaben nicht alleine meistern können, hole Dir Hilfe. Solltest Du mit einer Aufgabe überfordert sein, kommuniziere dies deutlich und überlasse die Aufgabe anderen Helfenden. Lege regelmäßig Pausen ein, um einer frühzeitigen Erschöpfung entgegenzuwirken.



#### Umgang mit Ablehnung

Aufgrund hoher psychischer Belastung können Menschen ein ablehnendes Verhalten gegenüber Helfenden zeigen. Versuche Ablehnung oder fehlende Dankbarkeit nicht persönlich zu nehmen, sondern Dich in die Situation der Hilfebedürftigen zu versetzen. Suche einen Austausch mit anderen Helfenden, wenn Dich ein Ereignis besonders betroffen gemacht hat.



#### Umgang mit aggressiven Zwischenfällen

Menschen können in Ausnahmesituationen auch aggressiv reagieren, obwohl man ihnen Hilfe anbieten möchte. Versuche in Konflikte dieser Art nicht ohne weitere Helfende einzugreifen. Halte Abstand zu der Person von der ein Gewaltpotential ausgeht. Sollte es bereits zu einer Gewalttat gekommen sein, verlasse sofort mit dem Opfer den Ort des Geschehens. Sollte Dir Gewalt persönlich angedroht werden, versuche Dich nicht provozieren zu lassen und verlasse den Ort des Geschehens. Versuche Dir den Angreifenden zu merken und informiere sofort andere Helfende, den Sicherheitsdienst oder die Polizei. Zwischenfälle dieser Art sollten nicht toleriert und immer dokumentiert werden.

### Nach dem Einsatz:

#### Zeit für Erholung einplanen

Achte darauf, dass Du neben Deiner Hilfsaktivität und Deinem Beruf noch Zeit für Freizeit hast. Nutze diese Zeit, um ausreichend zu schlafen, gesund zu essen und plane Aktivitäten, die Dir helfen, Dich zu entspannen. Dies können Hobbies sein, Sport, Handarbeit oder Zeit mit Freunden.



#### Suche Kontakt zu anderen Helfenden, um Erlebnisse zu verarbeiten

Der Kontakt mit Menschen in Notsituationen kann psychisch sehr belastend sein. Starke Emotionen sind normale Reaktionen auf „unnormale“ Ereignisse. Gib Dir die Zeit, diese zu verarbeiten und rede mit anderen Helfern. Achte aber darauf, keine einsatzinternen Informationen preiszugeben. Bei Anzeichen von Überlastung wie mentaler Anspannung, Kraftlosigkeit, Schlafstörungen, o.Ä. solltest Du Dir weitere Unterstützung suchen. Mögliche Ansprechpersonen sind dafür die Einsatzkräfte der psychosozialen Notfallversorgung oder eine Seelsorge-Hotline.



**Telefonseelsorge** 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

**HelloBetter-Hotline** 0800 00095 54

**Weitere Telefonseelsorge, wie z. B.:**

Im Internet findest Du Ansprechpartner vieler weiterer Hotlines, die Dir gerne weiterhelfen!

