

# Umgang mit Stress und Überlastung

Wie gehst du beim Helfen während Katastrophenfällen um mit Stress und Überlastung bei dir und anderen? Auf dieser Seite findest du neun Tipps für deine Gesundheit.

## 1. Achte auf deine Grenzen

Du gibst dein Bestes, aber: Nach einer Katastrophe läuft nicht alles perfekt. Aber jeder Beitrag zählt. Überlege vorher, wie viel du leisten kannst. Pass auf dich auf und achte auf deine Grenzen. Das gilt sowohl mental als auch körperlich.

## 2. Lerne Methoden zur Entspannung

Der Einsatz nach einer Katastrophe ist oft sehr belastend. Lerne deshalb einfache Entspannungsmethoden. Nach stressigen Situationen können sie dich beruhigen. Anleitungen findest du zum Beispiel bei der gesetzlichen Unfallversicherung ([PDF, 20 Seiten, 1,1 MB](#)).

## 3. Mach nicht alles allein

Ein Einsatz ist oft stressig. Plane deine Aufgaben deshalb und arbeite sie nach und nach ab. Und suche dir Hilfe, wenn du es nicht schaffst. Denn niemand kann alles allein machen. Sag anderen Helfenden oder den Hilfsorganisationen Bescheid. Pausen sind wichtig.

## 4. Vermittle Verständnis und Sicherheit

Viele Menschen brauchen deine Hilfe. Manche haben schlimme Dinge erlebt. Das müssen sie erst einmal verarbeiten. Sie sind in einer Ausnahmesituation. Besonders Kinder und ältere Menschen brauchen oft psychologische Hilfe. Du bist nicht vom Fach. Bleib aber ruhig und zeige: Ich verstehe dich. Ich gebe dir Sicherheit.

## 5. Nimm Ablehnung nicht persönlich

Manchmal möchten Menschen deine Hilfe nicht. Das ist ganz normal. Sie haben sehr belastende Dinge erlebt. Nimm es nicht persönlich. Wenn es dich belastet, sprich darüber mit anderen Helfenden.

## 6. Lass dich nicht provozieren

Manche Menschen sind vielleicht sogar aggressiv. Obwohl du nur helfen wolltest. Dann lass die Menschen in Ruhe. Halte Abstand. Lass dich nicht provozieren. Zur Not informiere andere Helfende, den Sicherheitsdienst oder die Polizei. Und schreib solche Momente unbedingt in einen Bericht.

## 7. Nimm dir Zeit für dich

Zeit für Erholung ist wichtig, sonst bist du schnell überlastet. Schlafe ausreichend, iss gesund und mache Dinge, die dich entspannen – zum Beispiel Hobbys, Sport oder Treffen mit Freundinnen oder Freunden.

## 8. Sprich mit anderen

Du hilfst Menschen in Not. Das belastet, das ist ganz normal. Sprich deshalb mit anderen darüber. Das hilft dir, Erlebnisse zu verarbeiten. Gib aber keine vertraulichen Informationen weiter.

## 9. Such dir professionelle Hilfe

Bist du sehr angespannt oder erschöpft? Oder hast du Schlafprobleme? Dann bist du vielleicht überlastet. Du musst nicht alles allein schaffen. Suche dir Hilfe bei der psychosozialen Notfallversorgung oder einer Seelsorge-Hotline.

- **Seelsorge-Hotline:** 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222, Web: Telefonseelsorge
- **HelloBetter-Hotline:** 0800 00095 54, Web: HelloBetter



wirhelfenjetzt.rlp.de

Videos zum Thema sowie diese Infos auf Englisch und Türkisch

