

THEMENTAG

Vom Heldenbild zur Resilienz

Ein Thementag für Einsatzkräfte, Führungskräfte, Peers und PSNV-E-Kräfte, die Stärke nicht mit Unverwundbarkeit verwechseln und Selbstfürsorge als Teil professionellen Handelns verstehen möchten

Stärke reflektieren · Belastungen einordnen · Resilienz entwickeln

Kurzvorstellung des Thementages

Einsatzkräfte werden häufig mit Bildern von Stärke, Belastbarkeit, Mut und Unverwundbarkeit verbunden. Diese Bilder können Halt geben, Identität stiften und das Miteinander im Einsatzwesen stärken. Gleichzeitig können solche Heldenbilder auch dazu führen, dass Belastungen verdrängt, eigene Grenzen übersehen oder Unterstützungsangebote zu spät angenommen werden. Der Thementag „**Vom Heldenbild zur Resilienz**“ richtet sich an Einsatzkräfte, Führungskräfte, Peers und PSNV-E-Kräfte. Im Mittelpunkt steht die Frage, welche Vorstellungen von Stärke, Heldentum und Belastbarkeit Einsatzkräfte prägen – und wie daraus ein gesundes Verständnis von Resilienz entstehen kann. Ziel ist es, Belastungen nicht als Schwäche zu verstehen, sondern als Teil der Einsatzrealität und als Ausgangspunkt für bewusste Selbstfürsorge, Prävention und Handlungssicherheit.

Inhalte der Unterrichtseinheiten

1. Erwartungen an Einsatzkräfte

Die Teilnehmenden setzen sich mit Selbstbild, Fremdbild und gesellschaftlichen Erwartungen an Einsatzkräfte auseinander.

2. Stärke, Belastbarkeit und professionelles Handeln

Vorstellungen von Stärke, Belastbarkeit und Funktionieren im Einsatzwesen werden sichtbar gemacht und reflektiert.

3. Stress und kumulativer Stress

Stress wird als normale Reaktion auf Anforderungen verstanden; zugleich wird betrachtet, wie sich Belastungen im Alltag und Einsatzdienst aufbauen können.

4. Alltagsbewältigungsstrategien

Die Teilnehmenden reflektieren persönliche Ressourcen und Strategien, mit denen sie im Alltag mit Belastungen umgehen.

5. Einsatzstress und Bewältigungsstrategien

Einsatzstress wird als notwendige Reaktion im Einsatzdienst eingeordnet; zentrale Bewältigungsstrategien wie Funktion, Distanz und Integration werden betrachtet.

6. Traumatischer Stress und Grenzen der Bewältigung

Es wird erarbeitet, wann Belastungen die gewohnten Bewältigungsstrategien übersteigen können und warum Unterstützung dann wichtig wird.

7. Resilienz – zurück in die Normalität

Resilienz wird als Fähigkeit verstanden, nach Belastungen wieder Stabilität, Orientierung und Handlungsfähigkeit zu gewinnen.

8. Heldenbilder und Selbststigmatisierung

Die Teilnehmenden reflektieren, wie Heldenbilder, Selbstständigkeit und Stärkevorstellungen den Umgang mit Belastung und Hilfesuche beeinflussen können.

9. Ein neues Verständnis von Stärke

Zum Abschluss wird ein professionelles Verständnis von Stärke entwickelt, das Belastbarkeit, Selbstfürsorge, Hilfesuche und Resilienz miteinander verbindet.

Praxisnah · Fachlich fundiert · Methodisch durchdacht



Vorstellung der Plattform PSNV

Die Plattform PSNV e. V. ist ein Zusammenschluss von Einsatzkräften und psychosozialen Fachkräften aus ganz Deutschland. Wir setzen neue Akzente in der Psychosozialen Notfallversorgung und in der Unterstützung von Einsatzkräften.

Wir verbinden praktische Einsatzerfahrung, fachliche Qualität und wissenschaftliche Weiterentwicklung – offen, innovativ und transparent.

Unsere Vereinsziele

NETZWERK

Wir fördern Austausch, Zusammenarbeit und Vernetzung von Personen aus Einsatzwesen und Psychosozialer Notfallversorgung.

FORSCHUNG

Wir unterstützen die Weiterentwicklung von Wissen, Lehre und Forschung im Bereich der PSNV für Einsatzkräfte.

AUSBILDUNG

Wir bieten Aus-, Fort- und Weiterbildungen im Bereich der Psychosozialen Notfallversorgung an – praxisnah, transparent und orientiert an den Bedarfen der Einsatzorganisationen.

Unser Anliegen

Wir stärken Personen, die für andere da sind.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Plattform PSNV e. V.

Mühlfeldsiedlung 27

86660 Tapfheim

Telefon: 09070 9608318

Mail: info@plattform-psnv.de

www.plattform-psnv.de

