

THEMENTAG

Selbstfürsorge für junge Einsatzkräfte

Ein Thementag für Jugendgruppen und junge Einsatzkräfte aus dem BOS-Bereich, die lernen möchten, mit Belastung, Verantwortung und eigenen Grenzen gut umzugehen

Verantwortung übernehmen · Grenzen erkennen · Aufeinander achten

Kurzvorstellung des Thementages

Junge Menschen übernehmen in Jugendgruppen und Einsatzorganisationen früh Verantwortung. Sie erleben Gemeinschaft, Kameradschaft und das gute Gefühl, anderen helfen zu können. Gleichzeitig können Übungsdienste, erste Einsatzerfahrungen, belastende Eindrücke oder Erwartungen innerhalb der Gruppe herausfordernd sein. Der Thementag „**Selbstfürsorge für junge Einsatzkräfte**“ richtet sich an Jugendgruppen und junge Einsatzkräfte aus dem BOS-Bereich. Im Mittelpunkt steht die Frage, was es bedeutet, Teil einer Einsatzorganisation zu sein, Verantwortung zu übernehmen und dabei auf sich selbst und andere zu achten. Die Teilnehmenden setzen sich altersgerecht mit Stress, Belastung, Kameradschaft, Gruppendruck, schwierigen Gefühlen und eigenen Grenzen auseinander.

Mögliche Inhalte des Thementages

1. Stress und Belastung verstehen

Grundlagen zu Stress, Belastung und typischen Reaktionen

2. Helfen und Verantwortung

Was es bedeutet, anderen zu helfen und Verantwortung zu übernehmen

3. Stärke und Kameradschaft

Zusammenhalt, gegenseitige Unterstützung und ein gesundes Verständnis von Stärke

4. Gruppendruck und Erwartungen

Umgang mit Erwartungen in der Gruppe und im Übungsdienst

5. Belastende Eindrücke einordnen

Was nach schwierigen Situationen normal sein kann

6. Eigene Grenzen erkennen

Wahrnehmen, wann etwas zu viel wird und Unterstützung wichtig ist

7. Selbstfürsorge im Alltag

Einfache Möglichkeiten, gut auf sich selbst zu achten

8. Aufeinander achten

Wie junge Einsatzkräfte sich gegenseitig unterstützen können

9. Übungen und Fallbeispiele

Praxisnahe Beispiele aus Jugendgruppen, Übungsdiensten und ersten Einsätzen

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

