

THEMENTAG

Stressbearbeitung und Resilienztraining

Ein Thementag für Einsatzkräfte aller BOS, die Stress- und Belastungsreaktionen besser einordnen, eigene Ressourcen stärken und hilfreiche Bewältigungsstrategien für den Einsatzalltag entwickeln möchten

Stress verstehen · Belastungen bewältigen · Resilienz stärken

Kurzvorstellung des Thementages

Einsatzkräfte erleben im Dienst besondere Anforderungen: Zeitdruck, Verantwortung, unklare Lagen, belastende Eindrücke und manchmal auch Ereignisse, die lange nachwirken können.

Der Thementag „**Stressbearbeitung und Resilienztraining**“ richtet sich an Einsatzkräfte aller BOS — auch ohne vorherige PSNV-Ausbildung. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Stress entsteht, wie Belastungen wahrgenommen werden und welche körperlichen, psychischen und sozialen Reaktionen daraus folgen können. Die Teilnehmenden setzen sich mit eigenen Stressmustern, persönlichen Ressourcen, akuten Bewältigungsstrategien und Möglichkeiten der Stresskompensation auseinander.

Ziel ist es, die eigene Handlungsfähigkeit zu stärken, Belastungsreaktionen besser einzuordnen und langfristig gesund im Einsatzdienst zu bleiben.

Inhalte der Unterrichtseinheiten

1. Einführung in den Thementag

Begrüßung, Vorstellung, Lehrgangseinweisung und Klärung der Erwartungen an das Seminar

2. Mein persönliches Stresslevel

Die Teilnehmenden setzen sich mit ihrer aktuellen Belastungssituation auseinander und reflektieren, wie sie Stress bei sich selbst wahrnehmen.

3. Stress verstehen und Warnsignale erkennen

Stress wird als normale Reaktion auf Anforderungen eingeordnet; Warnsignale und persönliche Stresskompetenz werden betrachtet.

4. Angesammelter Stress und Einsatzstress

Es wird erarbeitet, wie sich Belastungen im Alltag und im Einsatzdienst aufbauen und gegenseitig verstärken können.

5. Bewältigungsstrategien und persönliche Ressourcen

Die Teilnehmenden reflektieren, welche Strategien ihnen im Umgang mit Stress helfen und welche Ressourcen sie stärken können.

6. Potenziell belastende Ereignisse und Belastungsreaktionen

Belastende Ereignisse, Störungen des Kohärenzgefühls und typische Belastungsreaktionen werden verständlich eingeordnet.

7. Akute Strategien in schwierigen Situationen

Konkrete Möglichkeiten zur Stabilisierung während und unmittelbar nach belastenden Situationen werden vorgestellt und eingeübt.

8. Methoden der Stresskompensation

Verschiedene Methoden wie Atemtechniken, Entspannung, körperliche Regulation und weitere alltagstaugliche Übungen werden praktisch erprobt.

9. Transfer in den Einsatzalltag

Die Teilnehmenden sichern zentrale Erkenntnisse, reflektieren ihre Erwartungen und entwickeln konkrete Schritte für den eigenen Alltag als Einsatzkraft.

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

