



# Info-Telefon

für Führungs- & Einsatzkräfte

**0180 3 - 66 33 88 751 84**

0,09 € pro Minute, aus dem Festnetz der Deutschen Telekom

Nach extremen Einsätzen kann es bei Rettungskräften zu sogenannten Belastungsreaktionen kommen. Dies sind beispielsweise:

- Schlafstörungen oder innere Unruhe
- Sich aufdrängende Erinnerungen (z.B. Bilder oder Gerüche)
- Sozialer Rückzug oder unerklärlich schlechte Laune
- Man fühlt sich unwohl, wenn man wieder an einer Einsatzstelle vorbei kommt, bzw. man meidet den Ort am liebsten ganz.

Diese Reaktionen sind zwar normale Reaktionen des Körpers auf ein ungewöhnliches Ereignis, doch sie können im Alltag sehr belasten.

Es gibt Mittel und Wege, diesen körperlichen Reaktionen entgegen zu wirken. Hinterlassen Sie Ihren Namen, ihre Telefonnummer und ihren Landkreis auf dem Anrufbeantworter. Unsere speziell ausgebildeten Mitarbeiter rufen Sie innerhalb von 24 Stunden zurück, und Sie erhalten individuelle Tipps im Umgang mit Belastungsreaktionen. Ihre Daten sowie das Gespräch werden streng vertraulich behandelt.

[www.PSU-SAARLAND.de](http://www.PSU-SAARLAND.de)

