PSNV – Psychosoziale Notfallversorgung

Die Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) ist eine Einrichtung, in der ehrenamtliche DRK-Mitarbeiter:innen Menschen betreuen, für die im laufenden Einsatz sonst niemand Zeit hat. Es ist unser Anliegen, Betroffene in den ersten Minuten und Stunden nach einem plötzlich eintretenden, besonders schwerwiegenden Ereignis zu begleiten. Alle PSNV-Helfer:innen haben eine spezielle Ausbildung und sind in der Begleitung von Menschen in Krisensituationen geschult.

Der Einsatz der PSNV erfolgt für Sie kostenfrei.

Die PSNV finanziert sich aus Spenden und Mitgliedsbeiträgen des DRK-Kreisverband Ravensburg e.V., welcher auch Träger für die PSNV sowie für die Kinder-Krisen-Einsätze ist.

Spendenkonto:

DRK-Kreisverband Ravensburg e.V.

IBAN: DE56 6505 0110 0048 0778 99

Stichwort: PSNV

Spende:

Einfach den QR-Code scannen und spenden.

Deutsches Rotes Kreuz

Wir empfehlen Ihnen in Ihrer Situation folgende Einrichtung:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Überreicht durch:

_____

_____

_____

https://www.drk-rv.de/angebote-kurse/bevoelkerungsschutz-und-rettung/psychosoziale-notfallversorgung.html

DRK-Kreisverband Ravensburg e.V.
Ulmer Straße 95
88212 Ravensburg
Tel.: 0751/ 56061-0
info@rotkreuz-ravensburg.de
www.drk-rv.de

Stand: 08/2025

DRK-Kreisverband Ravensburg e.V.

Deutsches Rotes Kreuz

Betreuungsdienst PSNV

Psychosoziale Notfallversorgung

www.drk-rv.de

Wenn das Erlebte nachwirkt – Erste Hilfe für die Seele

Heute hat sich ein/eine Mitarbeiter:in der Psychosozialen Notfallversorgung (PSNV) nach einem belastenden Ereignis für Sie Zeit genommen. Mit diesem Faltblatt möchten wir für Sie die wichtigsten Punkte nochmal zusammenfassen:

Folgende Empfindungen können nach einer besonders belastenden Situation auftreten:

- Gefühl von Angst und Hilflosigkeit
- Schuldgefühle
- Handlungsunfähigkeit
- Emotionale Schwankungen
- Orientierungslosigkeit

Es ist wichtig zu wissen, dass derartige Stressreaktionen unmittelbar nach einem solchen Ereignis vollkommen normal sind. Sie können sofort oder auch erst nach Stunden oder Tagen auftreten. Sie sind vorübergehend und lassen meist in wenigen Tagen oder Wochen nach, um schließlich ganz zu verschwinden.

Abhängig von Faktoren wie z.B. Schwere der traumatischen Erfahrung und Ihren eigenen Problemstrategien können Sie möglicherweise folgende Symptome und Anzeichen beobachten:

- Schreckhaftigkeit
- Quälende Erinnerungen
- Alpträume
- Schlafstörungen
- Sich aufdrängende belastende Bilder
- Hoffnungslosigkeit
- Gefühl der Sinnlosigkeit
- Interessensverlust
- Erinnerungslücken
- Konzentrationsprobleme
- Körperliche Stressreaktionen
- Vermeidungsstrategien

Manchmal belasten Ereignisse jedoch so stark, dass professionelle Hilfe sinnvoll ist. Dies gilt insbesondere wenn die genannten Symptome länger als vier Wochen anhalten.

Daraus können Belastungen entstehen:

- Stark negative oder depressive Gefühle
- Lähmende Handlungsfähigkeit
- Störungen von wichtigen Beziehungen

Ein derartiger Zustand kann zu Erkrankungen führen! Wenn Sie solche Zeichen an sich wahrnehmen, möchten wir Sie ermutigen, sich an weitere professionelle Einrichtungen zu wenden und sich Hilfe von Außen zu suchen!

Betroffene berichten einhellig, dass es außergewöhnlich günstig ist, sich durch folgende Maßnahmen zu entlasten:

- Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht
- Sprechen Sie mit vertrauten Personen, wenn Ihnen danach ist
- Zugeständnis einer Zeit der Ruhe
- Sich Zeit für eigene Bedürfnisse nehmen
- Ablenkung durch Aktivitäten, die Ihnen üblicherweise Freude bereiten
- Versuchen Sie, so bald als möglich zu Ihrem gewohnten Alltag zurückzukehren
- Unterstützung von Außen annehmen