








## Erste Hilfe für Helferinnen und Helfer

Ein Sommerabend. Ein Verkehrsunfall auf der Landstraße mit Schwerverletzten. Du gibst alles – konzentriert, professionell, schnell. Doch am Ende überleben die Patienten nicht. Zurück bleibt ein Gefühl von Ohnmacht.

Tage später: Die Bilder tauchen immer wieder auf. Du schläfst schlecht, bist gereizt, vermeidest Einsätze. Du funktionierst – aber innerlich ist etwas ins Wanken geraten.

### Belastende Einsätze hinterlassen Spuren – achte auf diese Warnzeichen:




-  Flashbacks, Alpträume
-  Schlaf- & Konzentrationsstörungen
-  Reizbarkeit, Rückzug
-  Schuldgefühle, Erschöpfung
-  Vermeidungsverhalten

### Das Wichtigste ist: Hol Dir Hilfe!

- 1) Viele Kliniken bieten interne Unterstützungsangebote mit **psychologischen Teams** an.
- 2) Einige Feuerwehren haben eigene **PSVU-Teams**, deren Kriseninterventionsteam für Gespräche zur Verfügung stehen.
- 3) Die **PSU-Helpline** ist eine bundesweite Hotline welche allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Gesundheitssystem (nicht nur Rettungsdienst!) zur Verfügung steht! Telefonisch 0800 0 911 912 (täglich 09:00 bis 21:00 Uhr) oder [beratung@psu-helpline.de](mailto:beratung@psu-helpline.de)

### **Wichtig: Einsatz frühzeitig der BG melden!**

Ein psychisch belastender Einsatz ist ein Arbeitsunfall – und meldepflichtig. Nur so kannst du Leistungen der BG wie eine Therapie oder Reha in Anspruch nehmen.

- 1)  Unfallanzeige ausfüllen:  
<https://www.bgw-online.de/bgw-online-de/service/unfall-berufskrankheit/unfaelle-psychische-beeintraechtigungen> (oder QR-Code)
- 2)  Einsatz & Symptome dokumentieren:
- 3)  Ärztliches Attest einholen - Hausarzt, Betriebsarzt oder D-Arzt bestätigen deine Symptome



### **Sich Hilfe zu holen ist ein Zeichen der Stärke, keine Schwäche!**



Du trägst Verantwortung – für andere und für dich selbst.  
Du darfst Hilfe annehmen. Du hast ein Recht auf Unterstützung.  
Und: Du bist nicht allein.



**Alles Gute – pass auf dich auf!**

Quellen:

[www.bgw-online.de](http://www.bgw-online.de)  
[www.psu-akut.de](http://www.psu-akut.de)

© 2025 Dr. med. Daniel Dreyer für [pin-up-docs.de](http://pin-up-docs.de)

Weitere One-Minute-Wonder unter <https://pin-up-docs.de/one-minute-wonder> und QR-Code:

